

Heidi Lehtonen

VALMENTAJA HENKISEN JA SOSIAALISEN KASVUN
TUKIJANA LASTEN JA NUORTEN JOUKKUEURHEILUSSA

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagogiikan suuntautumisvaihtoehto
2010

VALMENTAJA HENKISEN JA SOSIAALISEN KASVUN TUKIJANA LASTEN JA NUORTEN JOUKKUEURHEILUSSA

Lehtonen, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, Pori

Sosiaalialan koulutusohjelma

Toukokuu 2010

Ohjaaja: Kumpulainen, Lenita

Sivumäärä: 70

Liitteitä: 4

Asiasanat: lasten ja nuorten kasvu ja kehitys, valmentaminen, joukkueurheilu, lapsuus- ja nuoruusajan urheilu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä 12-16 –vuotiaiden lasten ja nuorten henkistä ja sosiaalista kasvua tukeva valmennus on sekä kuvata lasten ja nuorten valmennuksen yleispiirteitä. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin valmentajien henkilökohtaisia näkemyksiä valmentamisesta sekä lasten ja nuorten kasvun tukemisesta. Valmentajalla on hyvin suuri merkitys lasten ja nuorten kasvun tukemisessa, hän on tärkeä roolimalli ja sosiaalisten taitojen opettaja.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmetodia. Aineiston hankinnassa käytettiin kyselylomaketta, jossa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kyselylomakkeet valmentajille toimitti Porin Pesäkarhut Ry:n juniorivastaava. Kyselyyn vastasi yhteensä 11 juniorivalmentajaa. Tutkimus toteutettiin alkuvuodesta 2009.

Opinnäytetyön teoriaosuus sisältää tietoa lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä sekä valmentamisen teoriasta ja käytännöstä. Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys -osiossa on selvitetty lasten ja nuorten yleisiä kehityspiirteitä. Valmentaminen -osiossa on selvitetty valmentamisen teoreettista pohjaa sekä käytännön osa-alueita. Tutkimus -osiossa saatiin tietoa valmentajien omista käsityksistä valmentamisesta ja sen vaikutuksista lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Valmentajat olivat hyvin selvillä asemastaan ja vastuustaan valmennettavien kasvun tukemisessa. Valmentajan merkitys esimerkkinä ja opettajana on valmennettaville hyvin suuri.

A COACH AS A SUPPORTER OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL GROWTH IN CHILDREN AND YOUTHS' GROUP SPORTS

Lehtonen, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences, Faculty of Social Services and Health Care, Pori

Degree Programme in Social Services Studies

May 2010

Supervisor: Kumpulainen, Lenita

Number of pages: 70

Appendices: 4

Key words: children and youths' growth and development, coaching, team sports, children and youths' sports

The purpose of this thesis was to research what coaching that supports children and youths' social and psychological growth and development actually is and to describe the common traits of coaching children and youths at the age of 12 to 16 years. The aim of this study was to survey the coaches' personal thoughts on coaching and supporting children and youths' growth and development. A coach's part in supporting growth and development is really important, they are important role models and teachers of social skills.

The method of study in this thesis was qualitative research. A questionnaire with both open and multiple choice questions was used to gather up material for the study. The questionnaires were taken to the coaches of Porin Pesäkarhut Ry by the sportsclub's junior league liaison. Total of 11 coaches answered the questionnaire. The survey was carried out during the beginning of 2009.

The theory part of the thesis contains information about the growth and development of children and youths and the theory and practice of coaching. The usual traits of children and youths' development were discussed in the part of the growth and development of children and youths. The theory part also studied the theory base of coaching and its practice. The research gave information on the coaches' personal thoughts about coaching and its effects on the growth and development of children and youths. The results show that coaches were mostly aware of their responsibility in supporting the growth and development of their charges. The significance of a coach as an example and teacher is very great for their charges.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	UNELMA HYVÄSTÄ URHEILUSTA.....	8
3	LASTEN JA NUORTEN KASVUN JA KEHITYKSEN TEORIAA	11
3.1	Kehityksen osa-alueet	11
3.1.1	Fyysinen kehitys.....	11
3.1.2	Psyykinen kehitys.....	12
3.1.3	Sosiaalinen kehitys	13
3.2	Kehitykseen yhteydessä olevat tekijät	15
3.2.1	Ryhäsosialisaatioteoria.....	15
3.2.2	Ekologinen systeemiteoria	16
3.3	Lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen yleispiirteitä	18
3.3.1	Esimurrosikäisten kehitys (10-12 –vuotiaat lapset)	18
3.3.2	Murrosikäisten kehitys (13-15 –vuotiaat nuoret)	20
3.3.3	Murrosiän jälkeinen kehitys (15-18 –vuotiaat nuoret).....	21
4	LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMINEN.....	23
4.1	Valmentamisen teoriaa	23
4.1.1	Valmennuksen filosofia ja humanistinen ihmiskäsitys	25
4.1.2	Kokonaisvaltainen valmennus käsitteenä.....	27
4.2	Käytännön valmentaminen	28
4.2.1	Valmennuksen peruspilarit – valmennussuhde ja vuorovaikutus	28
4.2.2	Valmentaja motivaation ylläpitäjänä ja mahdollistajana	31
4.2.3	Valmentaja valmennettavan itsetunnon rakentumisen tukijana.....	34
4.2.4	Valmentaja sosioemotionaalisen kasvun tukijana.....	36
4.2.5	Valmentaja hyvän ryhmädynamiikan tukijana.....	39
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	42
5.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet	42
5.2	Tutkimuksen toteuttaminen	43
6	TUTKIMUSTULOKSET	44
6.1	Valmentaminen	44
6.1.1	Valmentajien taustat, asema sekä valmentajaksi ryhtymisen syyt.....	44
6.1.2	Valmentajan panos, merkitys ja vaikutus valmennettavien sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen.....	45
6.1.3	Harjoitusten suunnitteleminen ja seuralta saatu tuki	46
6.2	Ryhmän ohjaaminen	47
6.2.1	Joukkuehenki ja joukkueen ilmapiiri	47

6.2.2 Epäonnistumisen käsitteleminen ja valmennettavien peluuttaminen sarjapeleissä.....	48
6.3 Valmennettavan yksilöllinen huomioiminen ryhmässä.....	49
6.3.1 Valmennettavien yksilölliset piirteet ja heidän itsetuntonsa tukeminen	49
6.3.2 Keskusteluyhteys valmennettaviin.....	50
7 POHDINTA.....	51
LÄHTEET.....	58
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Valitsin opinnäytteeni aiheeksi lasten ja nuorten henkisen ja sosiaalisen kasvun tukemisen joukkueurheilussa. Opinnäytteeni tavoitteena oli selvittää, mitä lasten ja nuorten henkistä ja sosiaalista kasvua tukeva valmennus oikeastaan on. Halusin myös kuvata lasten ja nuorten valmennuksen yleispiirteitä. Porin Pesäkarhut Ry:n 12-16 – vuotiaiden valmentajille suunnatulla kyselylomakkeella halusin kartoittaa heidän henkilökohtaisia näkemyksiään valmentamisesta sekä lasten ja nuorten kasvun tukemisesta.

Valitsin tämän aiheen, koska se on lähellä sydäntäni – niin ammatin kuin vapaa-ajan puitteissa. Olen itse ollut pienestä pitäen jollain tavalla mukana junioriurheilussa ja omien kokemusteni pohjalta lasten ja nuorten henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi on minulle merkityksellinen asia.

Juniorivalmentajaksi ryhtyminen vaatii ihmiseltä paljon enemmän kuin ajatellaankaan. Pitää pystyä ottamaan vastuu niin valmennettavien hyvinvoinnista kuin heidän kasvatuksestaan. Valmentajaksi ryhtyvän tulee olla itsevarma, esiintymishaluinen, äärettömän kiinnostunut valmennettavistaan, omata hyvät vuorovaikutustaidot, itsetuntemusta sekä tervettä järkeä.

Nykyvalmennuksessa pyritään kokonaisvaltaisuuteen ja valmennettavalähtöisyyteen. Kokonaisvaltainen valmennus pyrkii siihen, että siinä tuetaan valmennettavan fyysis-motorisen, emotionaalisen ja sosiaalisen alueen kehittymistä. Valmentajien pääta-voitteena on auttaa kasvattamaan ihmisiä, jotka kantavat kokonaisvastuun kehittämisestään niin urheilussa kuin elämässään. Kaikki valmentajan tekeminen on merkityksellistä hänen valmennettavilleen. Häntä kunnioitetaan, häneen luotetaan ja hänen esimerkkiään noudatetaan. Useimmiten valmennettavista tuleekin enemmän valmen-

tajan itsensä kaltaisia, kuin sellaisia, joiksi valmentaja yrittää heitä muokata. Oma persoona on siis valmentajan luotettavin työväline.

2 UNELMA HYVÄSTÄ URHEILUSTA

Liikunta ja urheilu ovat edelleenkin suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Suomessa lasten ja nuorten urheilu toteutetaan pääosin 9 000 urheiluseuran toimesta, joissa eri urheilulajeja harrastaa noin 420 000 lasta ja nuorta. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski 2009, 15.) Jo kaksikymmentä vuotta sitten ilmestyi Nuori Suomi Ry:n toimesta eettiset linjaukset lasten ja nuorten urheiluun. Näissä linjauksissa ei ole lueteltu ohjeita oikeasta ja väärästä urheilutoiminnasta, vaan niissä pyritään kuvailemaan sellaisia eettisiä periaatteita, joille hyvä urheilu voi perustua. Linjausten ydinviesti kohdistuu erityisesti 7-18 –vuotiaille lapsille ja nuorille tarkoitettuun organisoituun urheilutoimintaan. (Nuori Suomi Ry 1990.)

Suomalaiset urheiluseurat toimivat pääosin vapaaehtoistyön varassa. Arviolta 530 000 suomalaista toimii erilaisissa vapaaehtoistyö- tai luottamustehtävissä urheiluseuroissa. Päätoimisia seuratyöntekijöitä arvioidaan olevan vain noin 2 700 ja sivutoimisia lähes 15 000. (Hakkarainen, ym. 2009, 15.) Suomalaisessa nuorisovalmennusjärjestelmässä eri lajien lasten ja nuorten joukkueet tarvitsevat vuosittain uusia motivoituneita valmentajia eri-ikäisten tyttöjen ja poikien valmennus- ja ohjaustehtäviin. Pääosalla toimintaan mukaan lähtevistä valmentajista on vähäinen valmentajakokemus, minkä lisäksi he tekevät valmennustyötä pääosiltaan siviilityön ohessa arki-iltaisain ja viikonloppuisin. Käytännössä juniorivalmennuksen arjessa kentällä on usein yksi peruskurssin käynyt valmentaja lajista riippuen 10-20 tai useamman innokkaan ja oppimisnälkäisen juniorin kanssa. Harjoitustilat, välineet ja olosuhteet eivät aina tue juniorivalmennuksen kehittämisidealismia. Lasten ja nuorten valmentajien tulee pyrkiä suoriutumaan haasteellisesta junioreiden opettamis- ja kehittämis-tehtävästä mahdollisimman hyvin. Valmentajan vastuulla on aina tavalla tai toisella yksittäisen valmennettavan tulevaisuus. Jokainen junioripelaaja lajista riippumatta

tarvitsee tuekseen asiantuntevaa yksilöllistä ohjausta ja valmennusta. (Hakkarainen, ym. 2009, 361.)

Urheilu on vahva kulttuurinen instituutio: sillä on yhteiskunnallista arvostusta ja sen odotetaan toimivan tietyllä tavalla ja tuottavan ennalta sovittuja vaikutuksia suomalaiseen yhteiskuntaan. Suomalaisen urheiluliikkeen juuret ovat kansalaistoiminnassa ja nuorten sosiaalistamisessa. Niinpä urheilulle on Suomessa kirjattu vahva kasvatus-tehtävä, joka tasapainoilee urheilun itseisarvon, voittamisen, kanssa. (Hakkarainen, ym. 2009, 15.)

Lasten ja nuorten organisoitu urheiluharrastus noudattelee määrättyjä käytäntöjä ja malleja, joihin vaikuttavat niin harrastajat itse, heidän vanhempansa kuin myös toimintaa organisoivat tahot. Lasten ja nuorten organisoidulta urheiluharrastukselta odotetaan monia positiivisia asioita, kuten parantunut fyysinen kunto, kohonnut itsetunto, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä pitkäjännitteisyyden kehitys. Kaksi keskeistä tekijää, joilla lasten ja nuorten urheilusta kokemiin asioihin voidaan vaikuttaa ovat toiminnan tavoitteiden ja periaatteiden suunnittelu sekä aikuisen toiminta. (Hakkarainen, ym. 2009, 37.)

Urheiluseuralla on tärkeä merkitys lapsen ja nuoren elämässä. Urheiluseuralla, jossa on hyvä yhteishenki ja yhteisenä harrastuspäämääränä kiinnostava urheilulaji, voi olla jopa osaltaan lapselle ja nuorelle oman perheen merkittävä lisä tai korvike. Siitä voi hyvin muotoutua lapselle ja nuorelle se ryhmä, josta hän hakee itselleen identifiointumisen kohteet. Urheiluseuratoiminta voi käytännössä tukea nuoren urheilijan henkistä kasvua ja kehitystä opettamalla toisen ihmisen ja elämän kunnioitusta, edistämällä terveyttä ja hyvinvointia, ottamalla vastuuta kasvatuksesta ja opettamalla avoimuutta, demokratiaa, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta. (Hakkarainen, ym. 2009, 185-187.)

Lapselle ja nuorelle urheileminen ja urheiluseuraan kuuluminen on arvokas ja tärkeä kokemus. Urheilu antaa heille elämäniloa ja kasvattaa tunnetta elämänhallinnasta. Lasten ja nuorten urheilu pohjautuu leikkiin ja haluun leikkiä ja hyvin toteutettuna urheilu pitää yllä lapsen ja nuoren leikkimieltyä ja halua leikkiä. Lapsen ja nuoren urheilusta saamat kokemukset ovat sinällään jo riittävä peruste urheilun harrastamis-

le. Urheilussa tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten omat ajatukset ja tunteet sekä kodin ja yhteisön normit. Lasten ja nuorten kasvatuksen perusta urheiluseurassa on hyvin usein valmentajan oma esimerkki. Valmentajan on mahdollista tukea jokaista valmennettavaa osoittamalla heille aitoa arvostusta: lapselle on tärkeää saada kokea, että aikuisten rakkaus ja arvostus lasta kohtaan ei ole riippuvainen hänen suorituksistaan tai pärjäämisestään kilpailuissa. Urheilu tarjoaa myös erinomaisen mahdollisuuden sosiaalisten taitojen oppimiseen. Urheilu ei kuitenkaan itsestään kehitä näitä taitoja, vaan niiden kehittämiseen on erityisesti panostettava. Urheilu tarjoaa lapselle turvallisen paikan kokea ja kasvaa. Hyvä urheiluseuratoiminta kiinnittää mukanaolijat ympäröivään yhteisöön ja luo pohjan sosiaalisen pääoman muodostumiselle. Itsenäisyys oman toiminnan suhteen kehittyy, kun lapset ja nuoret saavat osallistua urheilemisen suunnitteluun, päätöksentekoon ja toteutukseen. Ohjatussa urheilutoiminnassa tulee keskittyä parhaansa yrittämiseen, oppimiseen ja henkilökohtaisen edistymisen kannustamiseen. Ohjaus- ja valmennusjärjestelmien tulee lisäksi tukea lasten kokonaisvaltaista kehittymistä ja vanhempien kasvatustyötä. (Hakkarainen, ym. 2009, 186-187.)

Urheilu muodostaa monimutkaisen valtakentän, se edustaa ja on aina edustanut muun yhteiskunnan arvomalleja ja valtarakenteita. Urheilu sisältää samoja ilmiöitä kuin muu yhteiskunta. Valmennussuhteessa valmentaja on pääosin se, joka käyttää suoraa valtaa. Tässä suhteessa valmentajalla on hallussaan muodollinen valta-asema, jonka oikeuttavat muun muassa hänen asiantuntijuutensa ja kokemuksensa valmennuksesta. Valmentaja lähtee muokkaamaan pelaajiansa oman maailmannäkemyksensä ja käsittekarttansa pohjalta, joka useimmiten perustuu lajin piirissä laajemmin hyväksytyyn toimintamalliin. Valmentaja ja kyseisen lajin valmennusjärjestelmä ovat ne tahot, jotka määrittävät, onko tietty urheilija riittävän lahjakas tuodakseen menestystä lajille ja sen kautta myös valmentajalle itselleen. (Frantsi 2004, 2-3.)

3 LASTEN JA NUORTEN KASVUN JA KEHITYKSEN TEORIAA

3.1 Kehityksen osa-alueet

Perinteisesti kehitystä on tarkasteltu erottelemalla ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen osa-alue toisistaan. Muutokset näillä alueilla vaikuttavat toisiinsa ja tapahtuvat toisiinsa sidoksissa. Kehitys on kokonaisvaltaista ja dynaamista: kun jokin alue kehittyy, tapahtuu muutoksia myös muilla alueilla. Esimerkiksi kävelemään oppiminen ei merkitse muutosta vain lapsen motorisessa toiminnassa, sillä samalla myös lapsen psyykkinen ja sosiaalinen maailma muuttuvat. Kävelyä opetellessaan lapsi kokee itsensä uudella tavalla toimijana, joka voi yhä aktiivisemmin suuntautua maailmaan. Fyysis-motorinen kehitys siis avaa mahdollisuuksia psyykkis-sosiaaliselle kehitykselle. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30.)

3.1.1 Fyysinen kehitys

Kun puhutaan kehityksen fyysisestä osa-alueesta, tarkoitetaan fyysistä kasvua ja motorista kehitystä. Termi kasvu viittaa perimän ja kypsymisen kautta tapahtuviin muutoksiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31.) Lasten ja nuorten fyysiseen kehitykseen vaikuttavat suuresti kolme osittain toisistaan riippuvaista, mutta silti itsenäistä kehitysbiologista ilmiötä: fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen. (Hakkarainen, ym. 2009, 74.)

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan yksinkertaisesti kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua. Nämä muutokset esiintyvät pääasiassa syntymän jälkeisten ensimmäisten 15-20 elinvuoden aikana, mutta muutosaikataulut ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella paljonkin riippuen kalenteri-ikästä, ympäristöstä ja perimästä sekä fyysisestä kuormituksesta. (Hakkarainen, ym. 2009, 74.)

Motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja. Tämän prosessin aikana lapsen hermo-lihasjärjestelmä kypsyä, hänen kehonsa koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat sekä koko kasvaa. Kehityksen myötä lapsen taidot paranevat ja hän pääsee yhä läheisempään vuorovaiku-

tukseen kasvuympäristönsä kanssa. Kehittynyt vuorovaikutus ympäristön kanssa puolestaan tarjoaa lisää uusia virikkeitä ja mahdollisuuksia motoristen taitojen oppimiselle edelleen. (Hakkarainen, ym. 2009, 240-241.)

Motorinen kehitys tarkoittaa myös valmiuksia taitojen suorittamiselle. Lapset eivät aina ole valmiita taidon oppimiseen, sillä heiltä saattaa puuttua ominaisuuksia tai alkeistaitoja, jotka pitää hallita ennen haastavamman taidon oppimista. Tämän vuoksi lapsia pitää tarkastella yksilöinä ja pyrkiä tarjoamaan heille kehitysvaiheidensa mukaista toimintaa. Motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän ja riittävän määrällisen ja laadukkaan harjoittelun avulla taidot voidaan oppia myös myöhemmällä iällä. (Hakkarainen, ym. 2009, 242.)

3.1.2 Psyykkinen kehitys

Psyykkisellä kehityksellä viitataan mielensisäisiin toimintoihin. Perustoimintoina on pidetty tietoisuutta, aistimista, havaitsemista, tunteita, ajattelua, muistia ja oppimista. Nämä ovat ilmiöitä, joita voidaan tarkastella yksilön sisäisinä toimintoina. Nämä toiminnat kehittyvät myös yksilön toimiessa suhteessa ympäristöönsä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31-35.)

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen, muistiin ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Havaintojen muodostaminen on monimutkainen prosessi, jossa eri aistit välittävät tietoja, jotka aivot tulkitsevat ja muuttavat havainnoiksi. Havaitessaan asioita ihminen liittyy aistiensa kautta ympäristöön. Yksilön sisäinen tila, kuten tunnekokemukset ja vireystila, määräävät mitä havaitaan ja mitä havainnoista seuraa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31-35.)

Lapsen kognitiivista kehitystä tukee parhaiten ilmapiiri, jossa lapsen mielenkiinto erilaisiin asioihin herää. Tärkeää on, että lapsi tekee asioita, joista on kiinnostunut ja jotka herättävät lapsen mielenkiinnon. Tällöin lapsen vireystila on yleensä oikea ja hän kiinnostuu ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Aikuisen tehtävänä on ylläpitää lapsen kiinnostusta kyselemällä ja kiinnittämällä lapsen huomiota erilaisiin asioihin. (Forsman & Lampinen 2008, 40.)

Ihmisen persoonallisuus kehittyy läpi koko elämän. Persoonallisuus muovautuu temperamentin ja ympäristön, ennen kaikkea perheenjäsenten ja läheisten sidosryhmien, välisessä vuorovaikutuksessa. Persoonallisuuden muokkautumiseen vaikuttavat erityisesti kasvatustavat ja se kulttuuri, jonka parissa ja ympäröimänä lapsi ja nuori elää. Merkitystä on myös lapsen kokemuksilla ja muiden suhtautumisella lapseen. (Hakkarainen, ym. 2009, 103.) Persoonallisuuden piirteet vaikuttavat siihen, miten koemme itsemme ja toiset ihmiset. Persoonallisuuden piirteisiin vaikuttavat myös oppiminen, kokemukset, tavoitteet, asenteet ja ajattelumallit. Persoonallisuuden jatkuva muutos näkyy etenkin siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. (Forsman & Lampinen 2008, 190.)

Synnyynnäinen temperamentti on osa jokaisen lapsen ja nuoren ydintä: se näkyy aina jollakin tavoin hänen tyyliinsä ja tavassaan olla muiden kanssa ja suhtautua erilaisiin asioihin. On tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on erilainen. Kaikki lapset tarvitsevat yksilöllistä tukea, rohkaisua, hillitsemistä, rajoittamista ja kannustusta. Jokainen lapsi voi ja haluaa tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. (Hakkarainen, ym. 2009, 103-104.)

3.1.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Ihmisellä on synnyynnäinen taipumus liittyä muihin ihmisiin. Kehityksensä varhaisvaiheessa yksilö tarvitsee muita sekä psyykkisesti että fyysisesti. Jo varhaislapsuudessa lapsi tulee osaksi ympäristöään ja omaksuu kokemuksellisen tiedon siitä, että hän elää maailmassa muiden kanssa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35-37.)

Lapsen sosiaalinen kehitys kytkeytyy aina myös yhteiskunnan ja yhteisön moraalikäsitteisiin ja arvoihin. Lapsi omaksuu aikuisilta ne arvot ja normit, joiden mukaan jotkut ihmisten ominaisuudet ja toiminnot ovat hyväksyttyjä ja jotkut paheksuttuja. Kyky erottaa oikea väärästä kehittyy vähitellen lapsuuden aikana. Omatunnon kehittymiseen vaikuttavat vanhempien ja muiden aikuisten käyttäytyminen. Anteeksipyynti-

tö, katumus ja sovitus opastavat rangaistusta paremmin omatunnon ja moraalin kehitykseen. Moraalin kehityksessä pidetään keskeisenä ihmisen oman arvioinnin ja pohdinnan lisääntymistä suhteessa ulkoisiin auktoriteetteihin. Kulttuuri ja aikuisten käsitykset ovat pohja lasten moraalin kehitykselle. Mikäli aikuisilla ei ole selkeää käsitystä siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, miten voidaan olettaa, että lapselle muodostuisi käsitys siitä. (Autio & Kaski 2005, 36-37.)

Leikit sisältävät hyviä mahdollisuuksia harjoittaa sosiaalisia taitoja yhteistoiminnan ja kommunikaation kautta. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja sekä toisten lasten että aikuisten kanssa toimiessaan. Aikuiset ovat avainasemassa lapsen sosiaalisten taitojen vahvistajana sekä luottamuksen ja positiivisen palautteen antajana sosiaalisten taitojen harjoittamisessa. (Forsman & Lampinen 2008, 54.)

Ihminen tulee sosiaalisen kehityksen kautta tieoiseksi omasta erillisyydestään ja samalla tarpeestaan liittyä muihin. Sosiaalinen toiminta on perustana minäkäsitykselle, joka sisältää itseen liitettyjä ajatuksia, käsityksiä ja arviointeja. Vuorovaikutussuhteissa muihin ihmisiin ylläpidämme, vahvistamme ja muokkaamme tuntoa itsestämme ja sosiaalisesta minuudestamme eli siitä, millaisia olemme muiden seurassa. Kehitymme siis niin sanottujen sosiaalisten peilien avulla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35-37.)

Normaaliin vastavuoroiseen vuorovaikutukselliseen kehitykseen kuuluu myötäelämisen kehittyminen, toisen ihmisen asettaminen oman edun edelle. Lapset oppivat vuorovaikutuksessa kokemaan empatiaa eli he oppivat ymmärtämään toisen tunnetilaa. Empatian kehityksellä on yhteys myös muihin sosiaalisiin taitoihin eli niin sanottuun tunneälyyn. Tunneälykäs ihminen osaa kuunnella, ottaa muut huomioon ja toimia myös vaativissa sosiaalisissa kuvioissa. Myötäelämisen kyky edellyttää sitä, että lapsella on mahdollisuus kokea, oppia tunnistamaan ja ilmaista tunteitaan. Tämä onnistuu, kun ympäristö on salliva ja hyväksyvä ja kun kiellettyjä tunteita ei ole, vaan kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapsella tulee olla mahdollisuus vuorovaikutukseen ja erilaisten tilanteiden harjoitteluun. Luonnollisesti lapset oppivat myös mallista: mikäli aikuisella on tunnetaitoja ja kykyä myötäelämiseen, on niitä myös lapsella. (Autio, Kaski 2005, 37-38.)

3.2 Kehitykseen yhteydessä olevat tekijät

Nykyinen kehityopsykologinen tutkimus korostaa, että ihmisen kehitys tapahtuu monien tekijöiden monimutkaisessa ja dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Ihmisen ja ympäristön välisen järjestelmän toiminnassa on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia osatekijöitä, jotka kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa. Kun tarkastellaan kehityksen osatekijöitä, puhutaan kehitykseen yhteydessä olevista tekijöistä, koska tekijät ovat vuorovaikutteisessa ja dynaamisessa suhteessa toisiinsa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 37-39.)

Kehitykseen yhteydessä olevat tekijät voidaan jaotella yksilötekijöihin ja ympäristötekijöihin. Yksilötekijöitä ovat perimä sekä yksilön aktiivisuus ja suuntautuneisuus. Ympäristötekijät puolestaan tarkoittavat kaikkia yksilön ulkopuolisia ja häntä koskettavia asioita ja ilmiöitä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 37-39.)

Psykologian piirissä tehdään paljon tutkimusta, jossa selvitetään perimän ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksia ja painotuksia kehityksen eri alueilla. Selvää on, että perimä ja ympäristötekijät painottuvat eri tavoin kehityksen fyysisellä, kognitiivisella ja sosiaalis-emotionaalisella alueella. Perimän katsotaan vaikuttavan eniten fyysisten ominaisuuksien kehityksessä, kun taas ympäristötekijät vaikuttavat suhteellisesti enemmän kognitiiviseen ja sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 37-39.)

3.2.1 Ryhmäsosialisaatioteoria

Miten vertaiset vaikuttavat lapsen kehitykseen? Ryhmäsosialisaatioteoria olettaa, että vertaisryhmä on merkittävin konteksti, jossa lapsen sosialisatio ja persoonallisuuden kehitys tapahtuu. Teoria kyseenalaistaa kahdenvälisen vuorovaikutussuhteiden merkityksen yhteiskunnan normien ja kulttuurissa vallitsevien tapojen omaksumisessa ja korostaa tässä ryhmäprosessien merkitystä. Iän karttuessa vertaisryhmässä kehittynyt kodin ulkopuolinen persoonallisuus tulee vallitsevaksi osaksi ihmisen aikuista persoonallisuutta. Teoriassa erotetaan kahdenlaisia ympäristövaikutuksia: yhteisen ympäristön ja yksilöllisen ympäristön vaikutukset. Yhteisen ympäristön vaikutukset,

kuten esimerkiksi perheen sosioekonominen asema tai asuinalue, ovat saman perheen sisaruksille yhteiset, kun taas yksilöllinen ympäristö on jokaiselle erilainen. Käyttäytymisgeneettisissä tutkimuksissa on osoitettu, että lapsen kehitystä suuntaavat ympäristövaikutukset ovat enemmänkin yksilöllisestä kuin yhteisestä ympäristöstä johtuvia. (Salmivalli, 2005, 165-178.)

Kodin ulkopuolinen sosialisatio on suurimmassa määrin ryhmäprosessi. Vertaisryhmä on siis se ryhmä, johon lapsi samaistuu, jonka asenteet ja normit lapsi omaksuu. Vertaisryhmät eivät silti tuota täysin samanlaisia yksilöitä, sillä ryhmät myös erilaistavat jäseniään. Ryhmän sisäisistä prosesseista mm. statushierarkian muodostuminen ja sosiaalinen vertailu erilaistavat saman ryhmän jäseniä. Sillä, millainen asema lapsella tai nuorella on vertaisryhmässä, on pysyviä vaikutuksia hänen persoonallisuudelleen. Lapset ja nuoret myös vertaavat itseään oman ryhmänsä jäseniin ja saavat sitä kautta tietoa omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, mikä johtaa erilaisten roolien syntymiseen ryhmän sisällä. Joissakin asioissa lapsi kehittyy samankaltaiseksi ja joissakin erilaiseksi kuin muut hänen vertaisryhmänsä jäsenet. (Salmivalli, 2005, 165-178.)

Kulttuurin ei siis katsota välittyvän suoraan vanhemmalta tai muilta aikuisilta lapselle, vaan se välittyy aikuisten muodostamalta vertaisryhmältä lasten vertaisryhmälle ja sitä kautta yksittäisille lapsille. Ryhmäsosialisaatioteoriaa on kritisoitu mm. siitä, ettei se ota huomioon mahdollisuutta, että vanhemmat vaikuttaisivat lastensa vertais-suhteisiin. Aikuisilla kuitenkin on hyvinkin paljon väliä ryhmäsosialisaatioteorian mukaan: esimerkiksi opettajalla ja muilla lasten ja nuorten ryhmiä ohjaavilla aikuisilla on ajateltua merkittävämpi rooli lasten kasvattajina. Juuri lasten ja nuorten ryhmiin ja niissä tapahtuviin asioihin vaikuttaminen on tehokkain tapa, jolla aikuiset voivat seuraavaan sukupolveen vaikuttaa. (Salmivalli, 2005, 165-178.)

3.2.2 Ekologinen systeemiteoria

Kun yksilön elämänkulkua ja kehitystä ajatellaan prosessina, jossa kaikki vaikuttavat tekijät ovat vuorovaikutussuhteissa toisiinsa ja muuttuvat jatkuvasti, puhutaan sys-

teemisestä kehitysteoriasta. Ihminen syntyy, kehittyy ja on jatkuvasti suhteessa ympäristöönsä ja elämäntilanteeseensa. Ympäristön ja kehittyvän ihmisen suhde on jatkuva dynaaminen prosessi, jossa yksilö vaikuttaa ympäristöönsä ja päinvastoin. Sekä ympäristö että yksilö muuttuvat kehityksen mukana. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 47-50.)

Amerikkalaisen Urie Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria painottaa sitä, että kaikki kehitykseen yhteydessä olevat tekijät muodostavat systeemin, jossa kaikki osat vaikuttavat kaikkeen. Ekologinen systeemiteoria korostaa kehityksen perustana paitsi välittömiä ympäristötekijöitä, kuten perhettä, ystäviä, naapureita ja kouluja, myös laajempaa yhteisön tai yhteiskunnan merkitystä, kuten arvoja ja asenteita. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 47-50.) Kaiken kaikkiaan Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria on ihmisen kehityksen teoria, joka samalla kuvaa ihmisen sosiaalistumista yhteiskuntaan. Tämä teoria pyrkii kuvaamaan tieteellisesti koko elinajan tapahtuvaa aktiivisen, kasvavan ihmisen ja hänen välittömien elinympäristöjensä muuttuvien ominaisuuksien välistä asteittaista, keskinäistä sopeutumista, johon vaikuttavat myös näiden ympäristöjen väliset suhteet ja laajemmat kontekstit, joihin ympäristöt sisältyvät. (Härkönen 2007.)

Bronfenbrennerin mukaan kehitykseen vaikuttavat ympäristön erilaajuiset kehät, joiden kanssa yksilö on aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Tämä sisältää kolme merkittävää oletusta: yksilö nähdään aktiivisena ja ympäristöön vaikuttavana, ympäristön nähdään vaativan yksilöä mukautumaan sen ehtoihin ja edellytyksiin ja ympäristön käsitetään koostuvan erilaajuisista sisäkkäisistä kokonaisuuksista, sekä niiden keskinäisistä suhteista. (Härkönen 2007.)

Mallin ensimmäinen taso, mikrosysteemi on lähin ympäristö lapselle ja se sisältää rakenteet, joiden kanssa lapsi on suorassa kontaktissa. Mikrosysteemin tasolla henkilöiden väliset suhteet ovat kaksisuuntaisia – sekä lapsesta poispäin että lapseen päin. Nämä kaksisuuntaiset vuorovaikutukset ovat voimakkaimmillaan mikrosysteemeissä ja niillä on suurin vaikutus lapseen. (Härkönen 2007.) Esimerkkejä mikrosysteemeistä ovat perhe, päiväkot, koulu, harrastusryhmä ja naapurusto. Tärkeimpänä mikrosysteemisenä vaikuttajana on pidetty perhettä, joka luo erityisen yhteyden ja siteen

kehittyvän yksilön ja hänen lähimpien ihmistensä välille. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 47-50.)

Mallin toinen taso, mesosysteemi, tarkoittaa yhteyksiä välittömien ympäristötekijöiden eli mikrosysteemien välillä (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 47-50). Mesosysteemi koostuu niistä suhteista, joita lapsen ja nuoren mikroympäristöillä on keskenään. Olennaisinta näissä suhteissa on sosiaalistumiseen vaikuttavien tekijöiden saman- tai erisuuntaisuus eli se, tukevatko eri mikrosysteemit toisiaan vai kokeeko kehittyvä yksilö niissä ristipaineita. (Härkönen 2007.)

Bronfenbrennerin mallin eksosysteemi käsittää kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet tai prosessit, joista ainakaan yksi ei yleensä sisällä kehittyvää henkilöä itseään, mutta jotka ympäröivät häntä ja vaikuttavat kokemuksiin hänen välittömässä ympäristössään. Eksosysteemit voivat olla muodollisia organisaatioita tai instituutioita tai epämuodollisia ja löyhemmin määriteltyjä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 47-50, Härkönen 2007.)

Makrosysteemillä tarkoitetaan laajempia kulttuuritekijöitä, jotka vaikuttavat kaikkiin toimintoihin ja vuorovaikutussuhteisiin kaikilla sisemmillä kerroksilla. Makrosysteemillä ei tarkoiteta mitään määrättyä fyysistä ympäristöä, vaan se sisältää näkymättömämmän ympäristön, kuten kulttuuriarvot, lait, tavat, resurssit ja rajoitukset. Se, kuinka yhteiskunta tai yhteisö arvottaa kehittyvän yksilön tarpeita, vaikuttaa siihen, millaista tukea he voivat saada muilla aiemmin mainituilla systeemisillä tasoilla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 47-50.) Makrosysteemi on lapsen ympäristön uloin kerros ja sillä on vaikutuksia läpi kaikkien muiden kerrosten (Härkönen 2007).

3.3 Lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen yleispiirteitä

3.3.1 Esimurrosikäisten kehitys (10-12 –vuotiaat lapset)

Puberteetti-ikää lähestyvä lapsi on usein tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Tässä iässä lapsi kokee itsensä entistä vahvemmin eril-

liseksi yksilöksi, joka haluaa ilmaista omat mielipiteensä ja oikeutensa. Yhteistyöhalu saattaa muuttua tiuskinnaksi ja tavaroiden paiskomiseksi. Vanhempien ja muiden aikuisten tulee tässä ikävaiheessa pitää päämäärätietoisesti kiinni säännöllisestä keskusteluyhteydestä lapseen, vaikka se ajoittain tuntuu hankalalta. Lapsen ajatusmaailmaan voi olla vaikea eläytyä tai saada kiinni siitä, mitä lapsi kulloinkin näkemyksellään ajaa takaa. Lapselle on tässä ikävaiheessa hyvin tärkeää, että aikuinen on kiinnostunut hänestä ja hänen erilaisista kuulumisistaan. (Hakkarainen, ym. 2009, 115-117.)

Lapsen motorinen oppimiskyky on parhaimmillaan myöhemmässä kouluiässä, jolloin motorinen ohjaus- ja havaintokyky sekä tiedon muokkaamiskyky kehittyvät. Tässä vaiheessa oppimisen nopeuteen vaikuttaa jo aikaisemmin kehitetyn liikevaraston suuruus. (Forsman & Lampinen 2008, 41.) Tässä ikävaiheessa lapsen liikunnallisuudessa saattaa ilmetä ohimenevää kömpelyyttä ja ajoittaista keskittymiskyvyn puutetta. Lapsi voi olla liikehtimiseltään erilaisissa harjoitus- ja ryhmätilanteissa rauhaton ja levoton. Lapsen keho pidentyvine raajoineen ja kasvun aiheuttamine muutoksineen voi tuntua hänen mielestään vieraalta ja vaikealta hallita. (Hakkarainen, ym. 2009, 119.) Kehon muutokset ja nopea raajojen pituuskasvu aiheuttavat aiemmin opittujen liikkeiden uudelleenopettelun tarpeen. Kehon muutokset aiheuttavat muutoksia myös suhteessa käsityksiin, jotka koskevat omaa itseä. (Autio & Kaski 2005, 31.)

Tässä ikävaiheessa lapsen ajattelu kypsyy vähitellen sellaiselle tasolle, jossa ajattelu ei ole enää sidoksissa vain omaan konkreettiseen havainnointiin. Ajattelun kehityksen lisäksi tietojen ja kokemuksen karttuminen auttaa arvioimaan erilaisia tilanteita entistä viisaammin ja kypsemmin. Lapsi pystyy jo mielessään työstämään monenlaisia asioita. Uusia asioita hän kuitenkin edelleen oppii parhaiten itse tekemällä. Tässä ikävaiheessa lapsi hakee mielellään erilaisten tapahtumien ja asioiden välille syyseuraussuhteita. (Hakkarainen, ym. 2009, 118-119.)

Osalle lapsista esimurrosikä tuo jo muutoksia käyttäytymiseen ja olemukseen. Tunneskaala laajenee ja tunteet saattavat ailahdella merkittävästi. Välillä lapsi haluaa olla pieni ja käpertyä vanhempiensa syliin ja toisinaan lapsi haluaa olla itseäinen nuori. Tässä ikävaiheessa lapsi yleensä nauttii yhteistyöstä kavereiden ja aikuisten kanssa.

Lapselle on hyvin tärkeää tunne yhteenkuuluvuudesta ja siitä, että hän kokee itsensä hyväksytyksi, tarpeelliseksi, osaavaksi ja luotettavaksi. (Hakkarainen, ym. 2009, 118.) Kaveripiiri tulee tämän ikäiselle yhä tärkeämmäksi ja kavereiden käsitykset saattavat jopa alkaa kilpailla vanhempien käsitysten kanssa (Autio & Kaski 2005, 32).

Erilaisten sääntöjen pohtiminen ja muotoileminen opettaa lapselle tärkeitä taitoja. Näitä ovat esimerkiksi lapsen oman näkökulman perusteleminen, muiden lasten näkökulmien kuunteleminen ja erilaisten näkökulmien vertaileminen keskenään. Lapsen on helpompi sitoutua noudattamaan sellaisia sääntöjä ja määräyksiä, joita hän on ollut itse muotoilemassa ja pohtimassa rikkomusten seuraamuksia. Lapsen ajattelu on tässä ikävaiheessa yhä konkreettista, mikä näkyy hänen käsityksessään säännöistä: hänen on vaikeaa ymmärtää sanojen ja tekojen ristiriitaa. (Hakkarainen, ym. 2009, 117.)

3.3.2 Murrosikäisten kehitys (13-15 –vuotiaat nuoret)

Murrosikään tullaan yksilöstä riippuen eri nopeudella, yleisesti 12-15 vuoden iässä. Murrosiässä nuoren ympäristöllä on todella suuri mahdollisuus tukea hänen kehitystään. Aikuisen on ymmärrettävä, että murrosikään liittyy tunteiden kuohuntaa, kokeilua ja aikuisen auktoriteettiaseman horjuttamista. (Vasarainen, Hara 2005, 38-39.)

Murrosikä on nuorelle henkisesti suurta kasvun aikaa. Siihen kuuluu merkittävä ajatusmaailman muuttuminen ja kypsyminen. Samalla tapahtuu nuoren vaiheittainen itsenäistyminen vanhemmista ja lähentyminen omiin ikätovereihin. Tämä näkyy usein nuorten kapinointina vanhempiaan, aikuisia ja muita auktoriteetteja kohtaan. (Hakkarainen, ym. 2009, 120.) Päästäkseen henkisessä kehityksessä eteenpäin nuorella on monia ikään liittyviä kriisejä ratkaistavanaan. Hän joutuu pohtimaan kehollisuuttaan, sillä murrosiän aiheuttamien muutosten kanssa eläminen vaatii totuttelua. Nuoren sisäinen epävarmuus näkyy ulospäin arvaamattomuutena ja ailahtelevaisuutena. (Autio & Kaski 2005, 34.)

Murrosikäisen tärkein intrapsyykkinen eli mielensisäinen kehitystehtävä on identiteetin löytyminen eli käsitys siitä, kuka minä olen ja mitä minä haluan. Lapsuudesta irtautuminen jättää nuoren elämään tyhjän tilan, joka täyttyy monesti identiteettikriisillä. Tähän ilmiöön liittyy olennaisesti myös omien rajojen, vanhempien ja muiden aikuisten kokeilu. (Vasarainen & Hara 2005, 38-39.) Nuori tarvitsee ympärilleen lämpimät, turvalliset ihmissuhteet ja suotuisan kasvuympäristön selvitäkseen tästä, ajoittain kivuliaastakin, kasvuprosessista. Nuorelle tunnesuhde aikuiseen on tärkeä kasvun ja kehityksen edellytys. (Hakkarainen, ym. 2009, 182.)

Nuori kohtaa kriisin myös ihmissuhteissa: lapsuuden ihmissuhteet muuttuvat aikuisen tasavertaisiksi ihmissuhteiksi. Samanikäisiin liittoutuminen auttaa nuorta irtautumaan vanhempien auktoriteetista ja siten nuori on alttiimpi kaveriporukan ja median kuin omien vanhempiensa vaikutukselle. Kun oma minä alkaa selkeytyä, ei kaverien mielipiteillä ole enää niin suurta painoarvoa. (Vasarainen & Hara 2005, 38-39.)

3.3.3 Murrosiän jälkeinen kehitys (15-18 –vuotiaat nuoret)

Tässä ikävaiheessa tärkeimmät psykologiset tapahtumat ovat oman identiteetin muuttoutuminen ja tunteiden seestyminen. Biologisesti ja psykologisesti nuori on ristiriitaisessa tilanteessa: hän ei ole fyysisesti lapsi eikä aikuinen, mutta häneltä odotetaan aikuismaista käyttäytymistä samalla kun häntä kohdellaan kuin lasta. (Vasarainen & Hara 2005, 39-40.) Tämän kehitysvaiheen tärkein asia on, että nuori hyväksyy oman henkisyytensä ja mielen muuttumisen ja kehittymisen lapsesta aikuiseksi. Nuori omaksuu myös uuden kehittyneen aikuisuuden kehonkaavansa. Nuoren käytöksessä voi huomata monia aikuismaisia piirteitä, mutta moni nuori kokee vahvaa mielen vaihtelua ja kuohuntaa. Nuoren oikeustaju kehittyy ja hän pystyy asettumaan toisen asemaan. Nuori punnitsee yhä enemmän oikean ja väärän asian ja tekemisen merkitystä. (Hakkarainen, ym. 2009, 121.) Kun nuoren oma itsekeskeisyys vähenee, hän kykenee paremmin muodostamaan avoimia ihmissuhteita niin aikuisten kuin muiden nuortenkin kanssa. Tässä iässä keskeistä on seksuaalisuuden herääminen. Seksuaali-

suuden osuus nuoren moraalitajun kehittämisessä on suuri: seksuaalisuus ja moraali kehittyvät käsi kädessä. (Vasarainen & Hara 2005, 39-40.)

Nuorelle on tärkeää, että asiat ymmärretään yhteisellä tavalla ja toimintatavat ja ratkaisumallit ovat selkeitä myös käytännössä. Kulttuuritunteiden, kuten avoimuus, rehellisyys ja luottamus, mukanaolo edistää onnistumista. Nuori tietää, mitä osaa ja uskaltaa kokeilla rohkeasti asioita, koska hänellä on lupa myös epäonnistua. (Forsman, Lampinen 2008, 123.)

Elämäntyylin valinta erottuu tässä vaiheessa melko selkeästi ja erilaisten roolien löytäminen näkyy nuoren käyttäytymisessä. Nuoret erottuvat usein kahteen erilliseen ryhmään: kotiin suuntautuviin ponnistelijoihin ja kaveripiirissä oleilijoihin. Ponnistelijat ovat niitä nuoria, jotka ovat hyvin aktiivisia ja menestyvät usein hyvin koulussa. Kaveripiiriläiset ovat monella tapaa passiivisempia kuin ponnistelijat. (Vasarainen & Hara 2005, 39-40.)

4 LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMINEN

4.1 Valmentamisen teoriaa

Hyvin usein valmentamista pidetään kivana harrastuksena, ei oikeana työnä. Ihminen kuitenkin ottaa aina suuren vastuun alkaessaan valmentajaksi. Etenkin joukkuelajeissa vastuu kasvaa, sillä johdettavana on useita pelaajia, sekä yhdessä että erikseen. Valmentajaa velvoittava auktoriteettiasema edellyttää vastuuntuntoa, sillä jokainen valmentaja on lapsille malli ja esikuva, jota he tottelevat, kunnioittavat ja seuraavat tarkasti. (Vasarainen & Hara 2005, 44.) Ryhmäsosialisaatioteorian hengessä valmentajalla voidaan katsoa olevan hyvinkin suuri mahdollisuus vaikuttaa valmennettavien sosiaaliseen kehitykseen: lapset sosiaalistuvat vertaisryhmässä ja valmentaja puolestaan ohjaa ja hallitsee tätä ryhmää, auttaen omalla esimerkillään sitä kehittämään yhteiskunnan normien mukaiseen suuntaan. Ryhmäsosialisaatioteorian mukaan ainoastaan vaikuttamalla vertaisryhmään voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. (Salmivalli 2005, 165-178.) Valmentajan rooli korostuu eri tavalla eri-ikäisille valmennettaville. Valmentajalta vaatii suurta kypsyyttä pysyä omassa roolissaan ja käsitellä eri tavoin jokaista joukkuettaan, aina tilanteen ja joukkueen mukaan. (Vasarainen & Hara 2005, 46-47.)

Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa kaiken toiminnan keskipisteenä on liikkuva lapsi tai nuori kehoineen, tunteineen, ajatuksineen, ihmissuhteineen ja elämäntilanteineen. (Autio & Kaski 2005, 68.) Valmentajalla tulee olla pedagogista uteliaisuutta, tiedonhalua ja teoreettista tietämystä. Osaavassa valmentajassa ammatitaito ja persoonallisuus ovat työvälineitä. Tuloksena on yhteistyökykyä, tasarvoista muiden kohtaamista, toisia arvostavaa käyttäytymistä, empatiaa, keskustelu-, kuuntelu- ja kyselykykyä, taitoa joustaa ja uusiutua, kykyä tehdä päätöksiä sekä sitoutumista yhteiseen tavoitteeseen. (Forsman & Lampinen 2008, 21.)

Juniorivalmentajalta vaadittava perustieto on erittäin laaja ja valmentajan vastuu on suuri. Juniorivalmentajan tulee lajiosaamisen ja lasten ja nuorten henkisen kasvun

lisäksi hallita myös lasten ja nuorten biologiaa ja fysiologiaa, jotta lapsuusajan harjoittelu olisi kehittävän lisäksi turvallista. (Hakkarainen, ym. 2009, 73.) Valmentajilla on hyvin keskeinen rooli urheilussa ja he ovat läsnä myös valmennettavien psykologisessa kasvussa ja kehityksessä. Valmentajien on syytä tiedostaa suuri merkityksensä esimerkkinä, opettajana ja valmentajana, sillä ei todellakaan ole yhdentekevää, miten he toimivat. (Roos-Salmen 2006.)

Valmennettava on valmennusprosessin ydin. Valmentajan tehtävä on auttaa valmennettavia kasvamaan, kehittymään ja ottamaan vastuuta itsestään. Tavoitteena on itseenäinen yksilö, jolla on taitoa ja kykyä pärjätä omana persoonanaan niin urheilun kuin elämänkin haasteissa. (Roos-Salmen 2006.)

Valmentajan perustehtäviin ennen kauden alkua kuuluu harjoitusajankohtien ja –paikkojen selvittäminen, ryhmän koon kartoittaminen, harjoitusvälineiden hankinta ja kartoittaminen sekä joukkueen kauden tavoitteiden, suuntaviivojen ja harjoittelun kausisuunnitelman laatiminen. Harjoitusten ja muun toiminnan suunnittelu varmistaa joukkueen tavoitteellisen toiminnan koko kaudeksi, harjoitusten sujuvuuden sekä tavoitteen suuntaisen harjoittelun. Hyvän suunnittelun seurauksena valmentajalle jää aikaa havainnoida joukkueen ja valmennettavien harjoittelua, eli keskittyä tärkeimpään. Suunnittelun avulla parannetaan helposti harjoituksen ilmapiiriä oppimista edistäväksi ja innostavaksi, jolloin harjoituksen laatu paranee. (Vasarainen & Hara 2005, 46.)

Valmentajan ammattitaito on moninainen käsite: se koostuu valmennuksen perustiedoista, valmennustapahtumasta itsestään, lajituntemuksesta, fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta, taitojen kehittämisestä, innostamis- ja kehittämiskyvyistä, sitoutumisesta ja sitouttamisesta sekä johtamisesta. Valmentajan tulee osata kehittää valmennettavien taitoja sekä fyysisesti että henkisesti, valmentaa heitä harjoitukseen ja peleihin sekä huolehtia urheilun ulkopuolisista asioista. (Vasarainen & Hara 2005, 46.) Valmentaja tarvitsee tervettä järkeä ja esiintymistaitoa. Myös lajikohtainen tieto ja yleistieto ovat erittäin tärkeitä. Valmentaminen ei yleensä onnistukaan ilman yleistä valmennuskoulutusta sekä perusteellista kuvaa omasta lajista. Valmentajalla on myös mahdollisuus jakaa valmennusvastuuta hankkimalla erilaisia apu- ja erikoisvalmentajia, kuten fysiikkavalmentajan, mutta hänen pitää silti osata ja tietää asioita,

jotta hän pystyy reagoimaan joukkueen kehittymiseen ja menestymiseen tai menestymättömyyteen. (Vasarainen & Hara 2005, 46.)

Valmentajan johtamisote voi olla autoritääriäinen tai demokraattinen. Mitä enemmän valmennettavilla on vapauksia käytettävissään, sitä demokraattisempi on johtamisote. Demokraattisessa valmentamisotteessa valmentaja määrittelee rajat, mutta valmennettavat osallistuvat keskusteluun ja päätösten tekemiseen. Demokraattinen johtamisote on ihmiskeskeinen. Autoritäärisessä johtamisotteessa tiukimmillaan valmentaja tekee päätöksen ja ilmoittaa siitä valmennettaville kysymättä ja keskustelematta. Valmentaja voi tavallaan myydä päätöksensä valmennettaville esittämällä ehkä tekaistujakin perusteluja. Autoritääriäinen valmentaja on tehtäväkeskeinen. (Forsman & Lampinen 2008, 417.)

Molempia johtamisotteita varmasti tarvitaan valmennustyössä. Demokraattisempi johtamisote lisää valmennettavien viihtyvyyttä harjoituksissa. Se lisää myös valmennettavan omaa vastuuta, ajattelua ja motivaatiota. Tästä syystä demokraattista johtamista tulisi suosia mahdollisimman paljon. Valmentajan tulee kuitenkin olla tietyissä asioissa kova ja asettaa selkeät rajat. Näin ollen autoritääriäinen johtamisote on tarpeellinen tietyissä asioissa. Kun yleisote on pehmeä, voidaan käyttää välillä myös kovia otteita ilman että kokonaisuus kärsii. (Forsman & Lampinen 2008, 417.)

4.1.1 Valmennuksen filosofia ja humanistinen ihmiskäsitys

Jokaisella valmentajalla on toimintansa takana ajatuksia siitä, miksi ja miten hän työtään tekee. Näitä ajatuksia voidaan kutsua valmentamisen filosofiaksi. Periaatteita omalle elämälleen ei löydä kirjoista lukemalla, ne pitää oppia elämällä. Ne eivät myöskään välity ympäristöön sen mukaan, mitä ihminen sanoo, vaan sen mukaan, miten hän toimii erilaisissa tilanteissa. Kaikilla tasoilla valmennettavat tulevat todennäköisesti enemmän sellaisiksi kuin valmentaja itse on kuin sellaisiksi kuin valmentaja haluaisi heidän tulevan. (Närhi & Frantsi 1998, 33.)

Valmennusfilosofia muodostuu kolmesta kerroksesta: elämän-, valmentamisen- ja urheilunfilosofiasta. Sen muodostumiseen vaikuttavat persoonallisuus, kokemus, koulutus, ajan henki sekä ympäristö. Selkeä valmennusfilosofia auttaa valmentajaa tekemään sopivia päätöksiä käytännön valmennustyössä. (Roos-Salmen 2006.)

Jos valmentaja ei ole tietoinen omasta valmennusfilosofiastaan, voi hänen olla vaikea kehittää valmentamistaan. Itsearviointit ovat tehokas tapa tarkastella omaa tekemistä ja peilata sitä valmentamisen tavoitteisiin. Ei ole olemassa yhtä oikeaa valmennusfilosofiaa, joka sopisi kaikille, vaan jokaisen tulee rakentaa oma perustansa sopien omaan persoonaansa ja ajattelutapaansa. (Roos-Salmen 2006.)

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaisen valmennusfilosofian itselleen sisäistäneet valmentajat ovat todenneet pääsevänsä sen avulla toimien parhaimpiin tuloksiin. He ovat havainneet ongelmat, jotka syntyvät tiukan kurin ja autoritäärisyyden menetelmillä: loppuunpalaminen, kyllästyminen sekä ilon ja innostuksen puute. (Närhi & Frantsi 1998, 33.)

Humanistisen psykologian ihmiskäsitys on holistinen eli kokonaisvaltainen. Sen ensimmäisen perusoletuksen mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa fyysinen, henkinen ja sosiaalinen ovat jatkuvassa ja erottamattomassa vuorovaikutuksessa. Ihminen on sekä kehollinen ja fyysinen olento että itsestään, olemassaolostaan ja ympäristöstään tietoinen olento. Toinen perusoletus on se, että jokaisella ihmisellä on rajoittamattomat kehitysedellytykset ja hän pystyy oman ajattelunsa ja vapaan valintansa kautta aktiivisesti vaikuttamaan elämäänsä ja ohjaamaan sitä. Ihminen vaikuttaa sekä tietoisesti että tiedostamattomasti valintojensa kautta elämänsä kulkuun. Kolmas perusoletus on, että ihminen on tavoitteisiin pyrkivä, hän kasvaa ja kehittyy koko elämänsä ajan tavoittelemalla erilaisia päämääriä. Ihminen pyrkii kohti ymmärrystä ja täydellisyyttä hänelle itselleen merkityksellisillä elämänalueilla. (Närhi & Frantsi 1998, 34.)

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan oppija on tahtova yksilö, joka sisäisen motivaation kautta ohjaa itseään ja on itse vastuullinen omista ratkaisuistaan. Humanistisen oppimiskäsityksen tavoite on tukea oppijan omaa aktiivista toimintaa ja kokemusellisuutta. Tärkeää on tukea oppijan minän kasvua ja itseohjautuvuutta sekä it-

sensä toteuttamisen tarvetta. Humanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppimisprosessissa tulisi huomioida ihmisen sosiaalinen ja vuorovaikutukseen pyrkivä luonne. (Forsman & Lampinen 2008, 365.)

4.1.2 Kokonaisvaltainen valmennus käsitteenä

Kokonaisvaltaisella valmennusprosessilla tarkoitetaan sitä, että prosessissa tuetaan valmennettavan fyysis-motorisen, emotionaalisen ja sosiaalisen alueen kehittymistä (Forsman & Lampinen 2008, 24). Kun valmennustapahtumassa vaikutetaan yhteen ihmisen osa-alueeseen, vaikutetaan jokaiseen muuhunkin. Pysyvien kehitysaskelten ottaminen vaatiikin kehittymistä kaikilla osa-alueilla. (Närhi & Frantsi 1998, 35.) Onnistuneen valmennusprosessin seurauksena kasvaa valmennettavia, joilla on itsevarmuutta selkeyttää omat ajatuksensa niin, että he kykenevät itse valitsemaan suunnan elämälleen ja urheilu-uralleen (Forsman & Lampinen 2008, 24).

Kokonaisvaltaisen kehittämisen osa-alueita on neljä: fyysis-motorinen, kognitiivinen, emotionaalinen sekä sosiaalinen. Fyysis-motorinen osa-alue käsittää lajivaatimukset taidon ja fyysisen kunnon osalta, kognitiivista osa-aluetta ovat ajattelun sekä asioiden ymmärtämisen ja sisäistämisen kehittäminen, emotionaalinen osa-alue käsittää tunte-elämysten käsittelyn sekä ihmissuhdetaidot ja sosiaaliseen osa-alueeseen kuuluvat erilaiset ihmissuhdetaidot ja niiden kehittäminen. (Forsman & Lampinen 2008, 79.)

Valmennettavan kehittymisen moottori on aina valmennettava itse. Valmentajat voivat tukea tätä kehitystä vasta sen jälkeen, kun he näkevät valmennettavan kokonaisvaltaisena ihmisenä, eikä vain fyysisenä olentona tai vain urheilijana. Valmentaja kohtaa valmennettavan ihmisenä, jolla on oma taustansa, kehonsa, tunteensa, elinympäristönsä, kaverinsa, ystävänsä, vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. Valmentaja toimii myönteisessä mielessä, hänellä on otetta ja kuria, mutta silti hän toteuttaa valmennusta valmennettavasta lähtöisin. (Forsman & Lampinen 2008, 24.)

4.2 Käytännön valmentaminen

4.2.1 Valmennuksen peruspilarit – valmennussuhde ja vuorovaikutus

Hyvä valmentaja-valmennettava –suhde on kaiken valmennuksen perusta, olkoon kyse sitten mistä valmennuksen osa-alueesta tahansa. Valmentajan, jolla on läheinen suhde valmennettaviinsa, on helpompi auttaa heitä omaksumaan uusia urheiluun liittyviä tietoja ja taitoja ja ennen kaikkea tukea heitä kehittymään psyykkisesti vahvoiksi. Hyvä valmennussuhde edellyttää valmentajalta valmennettavien hyvää tuntemista ja tarpeeksi läheistä kontaktia. Valmennettavan tulee kokea olonsa turvallisiksi, jotta luottamus syntyisi. Näin ollen sekä yksilö- että joukkuelajin valmentajalta edellytetään rajatonta kiinnostusta valmennettaviinsa, halua ja aikaa keskustella ja opetella tuntemaan valmennettaviaan. Jotta valmentaja pystyisi vaikuttamaan valmennettaviin heidän taitojensa ja tietojensa lisäämiseksi ja henkisen kasvun edesauttamiseksi, tarvitaan sopiva kanava valmentajan ja valmennettavan välille. (Närhi & Frantsi 1998, 38.)

Vuorovaikutus on onnistuneen ja hyvän valmennussuhteen pohja. Valmennettavilta kysyttäessä hyvän valmentajan ominaisuuksissa korostuu ennen kaikkea valmentajan vuorovaikutustaidot ja halu keskustella. On hyvä muistaa, etteivät kirjalliset viestit, tekstiviestit tai sähköpostiviestit koskaan korvaa todellista valmennettavien kohtaamista. Hyvin toimivaan urheilukulttuuriin kuuluu ajan, paikan ja tilaisuuden järjestäminen vuorovaikutukselle. Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta hyvää itsetuntemusta, aikaa ja halua kohdata valmennettavansa, erilaisuuden hyväksymistä, hyviä vuorovaikutustaitoja sekä monipuolisia vuorovaikutuksen vaikuttamiskeinoja. (Kaski 2006, 31, 35-36.)

Valmennettavien kanssa vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön asettuminen vaatii taitoa ja itseluottamusta. Vuorovaikutusta korostava valmentaja kuuntelee, mitä valmennettavilla on sanottavaa ja haluaa heidät mukaan päätöksentekoon. Näin hän osoittaa valmennettaville, että he urheilevat itseään varten ja ovat itse vastuussa päätöksistään. Valmennustapahtuma kokonaisuudessaan on vuorovaikutusta, jossa kaikki osalliset oppivat toisiltaan ja kehittyminen tapahtuu, kun motivoituneet ihmiset pyrkivät

yhdessä yhteisesti valittuja päämääriä kohti. (Närhi & Frantsi 1998, 40-41.) Kaikki vuorovaikutus on aina vaikuttamista: jokainen valmentajan teko tai tekemättä jättäminen vaikuttaa valmennettaviin. Mitä nuoremasta valmennettavasta on kyse, sen merkityksellisempää tämä vaikuttaminen on. Tietoisuus tästä vallasta lisää toivottavasti myös vastuuntuntoa ja halua kehittää omia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. (Kaski 2004.)

Avoimuus on keskeinen hyvän valmennussuhteen elementti. Jollei valmentaja itse ole avoin valmennettavaa kohtaan, ei valmennettavakaan avoimesti kerro tunteistaan ja ajatuksistaan. Valmennettava ottaa melkein kaikessa mallia valmentajansa toiminnasta. Hyvässä valmennussuhteessa avoimuus tarkoittaa, että kertoo avoimesti ja aidosti mielipiteensä siitä, mitä valmennettavat sanovat tai tekevät ja asioista, jotka yhdessä koetaan ja jaetaan. Ainoastaan tällä tavalla valmennettava uskaltaa tehdä samoin ja valmentaja voisi saada itselleen sitä intiimiä tietoa hänestä, jota tarvitsee osatakseen auttaa häntä psyykkisen kehityksen tiellä. Valmentajan avoimuus ei siis tarkoita sitä, että hän alkaisi kertoa yksityiskohtaisesti menneisyydestään tai analysoidaan itseään. Valmentajan ei tarvitse olla valmennettavien kaveri, ei isä eikä äiti, mutta hän ei myöskään saa olla etäinen ja kaikkietävä. Jokaisen valmentajan tehtävä on löytää sopiva tapa toimia valmennettaviensa kanssa. (Närhi & Frantsi 1998, 43.)

Vuorovaikutus on avain siihen, että valmennettava oppii saamaan palautetta omasta suorituksestaan. Valmentajan tulee luoda valmennustilanteita, joissa valmennettavat saavat itse käyttää omia aistejaan oman toimintansa tunnistamiseen. Näin valmennettava oppii itse tunnistamaan eroja omien suoritustensa välillä. (Forsman & Lampinen 2008, 134.) Valmentajan tulisi antaa valmennettaville palautetta säännöllisesti, myönteisesti ja rakentavasti. Palautteen kautta valmennettavalle tulee kertoa, missä asioissa hän on hyvä ja mitä asioita hän voisi tehostaa. Valmennettavalle palaute tulee antaa kielellä, jota hän varmasti ymmärtää. (Forsman & Lampinen 2008, 39.) Valmennettavan kehitystä palvelee parhaiten palaute, jossa valmentaja auttaa häntä havainnoimaan itsessä tapahtuvia asioita ja joka on kannustavaa ja tarvittaessa neuvovaa. Hyvä valmentaja osaa myös ottaa palautetta vastaan. Valmentajan oma itsetuntemus kehittyy palautteen saamisen kautta. Taitava valmentaja osaa rakentaa ilmapiiriin, jossa lapset ja nuoret uskaltavat kertoa, mitä he toivoisivat valmentajan te-

kevän ja millaisista valmennukseen liittyvistä asioista he eivät pidä. (Autio & Kaski 2005, 83.)

Hyvässä valmennussuhteessa osapuolet kunnioittavat toisiaan ihmisinä. Valmentajan tulisi olla kiinnostunut valmennettaviensa muista asioista, kunnioittaa niitä ja ottaa niitä huomioon yhteisissä suunnitelmissa. Samalla tavoin valmennettavan olisi hyvä oppia näkemään valmentajan muuta elämää. Kun ollaan kiinnostuneita toisesta yksilönä puolin ja toisin, on edellytykset huipputasoon yhteistyöhön riippumatta siitä, millä tasolla urheillaan. (Närhi & Frantsi 1998, 43.)

Valmennussuhteessa tapahtuu muutoksia valmennettavien iän karttuessa. Valmentajan tehtävä onkin sopeuttaa suhtautumisensa kehittyvään valmennettavaan ja olla edelleen se turvallinen, luotettava aikuinen, jolle valmennettava voi kertoa asioitaan luottamuksellisesti. Heille valmentajan sana onkin usein oman vanhemman sanaa huomattavasti painavampi. (Autio & Kaski 2005, 66-67.)

Jokainen valmennussuhde on erilainen ja toimii eri tavoin. Sekä valmennettavat että valmentajat toimivat oman maailmankuvansa ja elämäntilanteensa pohjalta. Kontakti syntyy, kun näissä omissa tilanteissaan olevat ihmiset ymmärtävät kukin jotakin toisen tilanteesta. Jotta valmentaja voisi vaikuttaa valmennettavaansa pysyvästi ja syvästi, tulee hänen tuntea valmennettavansa ja sen myötä löydettävä ne kanavat, joiden kautta kyseiseen yksilöön voi vaikuttaa. Pysyviin tuloksiin päästään ainoastaan valmennettavan oman ponnistelun tuloksena. Valmentaja siis herättää valmennettavissa halun kehittyä, eikä varsinaisesti itse kehitä heitä. (Närhi & Frantsi 1998, 38.)

Valmentajalla on valtaa ja hänen ratkaisunsa valituista valmennuslinjoista voivat heijastua monien vuosien päähän (Kaski 2007). Vallankäyttönsä kautta valmentaja muokkaa pelaajiensa käsityksiä itsestään ja heidän mahdollisuuksistaan edetä omassa lajissaan. Valmennussuhde toimii yleensä moitteettomasti, jos valmennettava kokee olevansa hyvissä käsissä ja kokee, että valmentaja toimii vastuullisesti ja on sitoutunut toimintaan. (Frantsi 2004, 3.)

Vuorovaikutuksen korostaminen valmentamisessa ei tarkoita, että valmennettavat määräisivät asioiden laidan. Vuorovaikutukseen perustuvassa valmennuksessa on tilanteita, joissa valmentaja yksin tekee päätökset, aivan kuten kaikessa johtamisessa. Valmentajan tulee uskaltaa tehdä nämä päätökset rohkeasti ja antaa sitten selkeät ohjeet valmennettavilleen. Näin valmentaja näyttää mallia päätöksenteosta ja vastuun kantamisesta. Kun valmentajan tehtävä on ottaa vastuu omasta valmentamisestaan, hän tekee sen aivan samalla tavalla kuin olettaa valmennettaviensa kantavan vastuun omasta urheilemisestaan. Kaikki lajit, tilanteet, valmennettavat ja valmentajat ovat erilaisia, joten mitään yleispäteviä ohjeita ei voi antaa sittä, missä tilanteissa tulisi kuunnella valmennettavia ja missä tehdä päätökset itse. (Närhi & Frantsi 1998, 41.)

4.2.2 Valmentaja motivaation ylläpitäjänä ja mahdollistajana

Valmentajan tärkeimpiä haasteita työssään on valmennettavan motivointi harjoitteluun ja kilpailemaan. Valmentaja pystyy motivoimaan valmennettaviaan luomalla kannustavan ilmapiirin, jossa valmennettavilla on hyvä olla, eikä heidän tarvitse pelätä ulkoisia uhkatekijöitä. Ilmapiirin muodostumiseen vaikuttavat kaikki toimintaan osallistuvat henkilöt: valmennettavat, valmentajat, mahdollinen yleisö ja muut toimijat. Ilmapiirin muodostumisen kannalta valmentajan merkitys on erityisen tärkeä, hänen korostamiensa asioiden mukaan motivaatioilmastosta muodostuu joko tehtävä- tai kilpailusuuntautunut. (Hakkarainen, ym. 2009, 334-335.)

Sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavat niin tapahtumat varhaislapsuudessa kuin myös erot ihmisten ruumiin fysiologiassa. Sosiaalinen ympäristö on ainakin yksi motivaatioon vaikuttava elementti sääntöineen ja roolisuhteineen. Motivaation kehitys on osa ihmisen kokonaiskehitystä. (Vasarainen & Hara 2005, 84-86.) Myös valmennettavan elämäntilanne vaikuttaa motivaatioon. Joskus voi tulla tilanteita, jolloin valmennettavan motivaatio laskee huolimatta siitä, että hänellä on pitkän tähtäimen tavoitteita ja unelmia urheilu-urallaan. (Kaski 2006, 143.)

Monet valmentajat kokevat motivoimisen hankalaksi. Vaikka valmentaja pystyy vaikuttamaan moniin asioihin, hänellä on äärimmäisen vähän keinoja motivaation syväl-

lisempään ohjailuun ulkopuolelta, sillä motivaatio lähtee ihmisestä sisältä. Valmentajan tulisikin ymmärtää, ettei motivointi sanan perinteisessä merkityksessä edes voi olla hänen tehtävänsä. Valmentajan tärkeä tehtävä on vaikuttaa valmennusilmapiiriin ja kehittää sitä jatkuvasti. Motivaatioon vaikuttavat lukuisat harjoitteluun liittyvät perusasiat, kuten vaihtelevuus ja monipuolisuus, tavoitteellisuus jokapäiväisessä harjoittelussa sekä hyvä tasapaino harjoittelun ja levon välillä. Valmentajan tehtävänä on huolehtia näistä perusasioista, jotta motivaatio voi säilyä ja kasvaa. Tavoitteet ovat valmennettavan omia, mutta valmentaja voi auttaa luomalla hyvät olosuhteet niiden saavuttamiseksi ja tukemalla valmennettavaa hänen tavoitteidensa suunnassa heikkojen hetkien yli. (Närhi & Frantsi 1998, 57.)

Yksi valmentajan keskeisimmistä taidoista on onnistua synnyttämään valmennettavan sisäistä motivaatiota ja tukemaan sen jatkumista harrastuksessa. Motivaatiosta puhuttaessa käytetään usein termejä sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäisestä motivaatiosta on kyse, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Osallistumismotiiveina ovat tällöin ilo ja positiiviset kokemukset, joita toiminta tuottaa. Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan ainoastaan positiivisia vaikutuksia valmennettavan suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Ulkoinen motivaatio puolestaan tarkoittaa toimintaan osallistumista palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua ja se on hyvin todennäköisesti ristiriidassa henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Ulkoiset motiivit voivat lyhyellä aikavälillä olla tehokkaita, mutta pidemmällä aikavälillä niiden mahdollinen positiivinen vaikutus häviää ja niiden vaikutus valmennettavan suoriutumiseen muuttuu negatiiviseksi. (Hakkarainen, ym. 2009, 333-334.)

Sisäisen motivaation kulmakiviä ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan valmennettavan tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä toimintaan liittyviä valintoja ja osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Autonomian merkitys sisäisen motivaation lähteenä korostuu kokemuksen ja tason kehittyessä. Pätevyys tarkoittaa valmennettavan uskoa omien kykyjensä riittävyteen taidon tai tehtävän suorittamisessa. Pätevyyden kokeminen voidaan jakaa kahteen laadullisesti erilaiseen perspektiiviin: tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut valmennettava kokee pätevyyttä silloin, kun hän kehittyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti tai kun hän oppii uuden suoritustekniikan. Kilpailusuuntau-

tunut valmennettava puolestaan kokee pätevyyttä silloin, kun hän pystyy voittamaan toiset, mahdollisesti vielä vähemmällä yrittämisellä kuin muut. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan kaikissa valmennettavissa on piirteitä molemmista tavoiteperspektiiveistä. Motivaation ja taidon kehittymisen kannalta oleellisinta on tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden suhde. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa valmennettavan tunnetta kuulumisesta kiinteästi ryhmään. Ryhmässä toimiminen ja harjoittelemine on tärkeää varsinkin lasten ja nuorten liikuntataitojen oppimisen kannalta. Se on motivoivaa ja ryhmässä toimimalla lapset ja nuoret valmennettavat näkevät vertaisiltaan paljon näyttöjä harjoiteltavista taidoista. (Hakkarainen, ym. 2009, 334-335.)

Kun valmentaja rakentaa harjoituksiin ilmapiirin, jossa keskeistä on oma tekeminen ja kehittyminen, auttaa hän valmennettavaa rakentamaan sisäistä motivaatiota liikua. Yksi yleisimmistä syistä liikkumattomuuteen ja liikunnan lopettamiseen on juuri motivaation puute. Motivoinnin perustana on luottamus lapsen onnistumiseen. Valmentajilla on erittäin suuri vaikutus siihen, miten valmennettava mieltää esimerkiksi onnistumiset ja epäonnistumiset. Mikäli valmentaja korostaa onnistumisessa kovaa työtä, yhteistyötä ja taitojen hyvää hallintaa, on hän luonut tehtäväsuuntautuneen eli taitojen hallintaan tähtäävän harrastusilmapiirin. Toisaalta mikäli valmentaja korostaa onnistumisessa vastustajan kukistamista, korostaen sitä kautta voiton merkitystä, on hän luonut hyvin minäkeskeisen eli suoritusta korostavan motivaatioilmaston. Mikäli ajattelua hallitsee yksinomaan voitto, karsiutuvat harrastuksesta ne valmennettavat, jotka eivät ole kilpailuhenkisiä. Heille liikunnasta voi jäädä ikäviä muistoja ja liikkumisen alkuperäinen tarkoitus unohtuu, se ei enää tue valmennettavan kasvua ja kehitystä vaan päinvastoin tuhoaa sitä. (Autio & Kaski 2005, 100-101.)

Tehtäväorientoituneessa joukkueessa on ilo pelata. Kun valmennettavaa rohkaistaan yrittämään, osallistumaan, sallitaan epäonnistuminen ja palkitaan henkilökohtaisesta kehitymisestä, hän kokee olonsa joukkueessa tärkeäksi. Valmentajalle tehtäväorientoituneen ilmapiirin luominen on haastavaa, eikä se käytännössä aina ole mahdollistakaan. Kuitenkin siihen olisi jokaisen valmentajan pyrittävä, valmennettavat vaativat sitä, vaikeivät he sanoisi sitä ääneen. (Vasarainen & Hara 2005, 88-89.)

Vaikka tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin merkitys on oppimisen kannalta ilmeinen, kuuluu junioriurheilun luonteeseen myös kilpailu ja sosiaalinen vertailu. Kilpaileminen, vertailu ja ennen kaikkea häviöt voivat olla valmennettaville erittäin kasvattavia kokemuksia. Valmentajan tarkoitus ei siis ole karsia kilpailua, lopputulosten tavoittelua tai vertailua pois toiminnasta, vaan kiinnittää erityinen huomio tehtäväsuuntautuneiden ohjauksen piirteiden toteutumiseen valmennuksessaan. Kilpailu ei ole valmennettaville haitallista, jos toiminta samanaikaisesti sisältää oppimiseen, yrittämiseen ja omaan kehittymiseen liittyviä sisältöjä. (Hakkarainen, ym. 2009, 335-336.)

Taidon harjoittelu ja valmennettavan motivaatio eivät aina kohtaa toisiaan. Onnistuminen motivoinnissa edellyttää, että tehtävän tai harjoitteen luomisessa yhdistetään valmentajan tavoite ja valmennettavan motiivi. Valmentajan tavoite tarkoittaa tehtävän tavoitteena olevaa teknistä suoritusta tai taitoa. Valmennettavan motiivi tarkoittaa, että tehtävä on valmennettavan osaamiskapasiteetin rajoissa ja toteutettu hänen kannaltaan mielekkäällä ja motivoivalla tavalla. Monesti riittää, kun valmentaja menee hetkeksi valmennettavan asemaan ja miettii miksi valmennettavan pitäisi motivoitua harjoittelemaan asetettua harjoitetta. On selvää, ettei kaikkien harjoitteiden tarvitse olla valmennettaville hauskoja. Nuoretkin valmennettavat ymmärtävät oman kehittymisensä vaativan harjoittelua myös tehtävissä, jotka eivät aina ole mukavia. (Hakkarainen, ym. 2009, 336-337.)

Valmennettavan motivaatio pysyy yllä, mikäli tuloksia alkaa näkyä. Motivaation ylläpitämisessä on tärkeää, että tuloksia saavutetaan suhteellisen nopeasti. Tämän saavuttamisessa auttavat yhdessä sovitut välitavoitteet. Motivaatio pysyy yllä, mikäli valmennettava saa onnistumisen kokemuksia. Tällöin valmennettavan tavoitteiden tulee olla sopivalla tasolla, ei liian korkealla, muttei liian matalallakaan. (Kaski 2006, 143.)

4.2.3 Valmentaja valmennettavan itsetunnon rakentumisen tukijana

Valmentamisen tulisi kohdentua valmennettavan itsetunnon kehittämiseen, sillä itsetunto heijastuu kaikkeen ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan (Rovio 2007). Val-

mentajalla on erinomainen mahdollisuus vaikuttaa valmennettaviensa itsetuntoon ja itseluottamukseen. Myönteinen käsitys itsestä ja itseluottamus auttavat valmennettavaa suoriutumaan hyvin annetuista tehtävistä. Urheilu voi auttaa valmennettavaa näkemään maailman ja tulevaisuuden haasteellisena sekä ennen kaikkea auttaa häntä kehittämään itselleen elämänhallinnan tunnetta. (Autio & Kaski 2005, 90.) Valmentamisen tulisikin olla tasapainoista ryhmän toiminnan kehittämistä, jossa pitkäjänteisellä toiminnalla kasvatetaan itsetunnoltaan terveitä nuoria (Rovio 2007).

Itsetunto muodostuu niistä valmennettavan tuntemuksista, jotka liittyvät hänen kelpoisuuteensa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän osa-alueilla. Se on perustavaa laatua oleva käsitys itsestä ja vaikuttaa kaikkeen siihen, mitä valmennettava tekee. Valmennettava oppii itsestään paljon sen myötä, miten hän pystyy vastaamaan fyysisiin, sosiaalisiin ja henkisiin haasteisiin. Valmennettavan itsetunto määrää monella tapaa hänen suhtautumistaan suoriutuksiin ja saavutettuihin taitoihin. (Autio & Kaski 2005, 90.)

Itseluottamus on valmennettavan oma arvio siitä, kuinka hän näkee oman osaamisensa. Se on vahvaa henkilökohtaista arviointia ja havainnointia omista kyvyistä. Itseluottamus voi vaihdella kokemuksista, niihin liittyvistä merkityksistä ja tilanteesta riippuen. Jokapäiväiset kokemukset määrittelevät valmennettavalle, onko hän pätevä vai epäpätevä, arvokas vai arvoton tietyissä tilanteissa. (Autio & Kaski 2005, 90.) Valmennettavan itseluottamukseen vaikuttavat erilaiset asiat. Valmennettavan tulee tuntea oma tasonsa ja ominaisuutensa, hänen tulee tietää, mitä hän osaa suhteessa muihin. Hänen tulee uskoa itseensä, tavoitteidensa toteutumiseen ja omaan valmentautumiseensa. Hänen tulee myös uskoa kehittyvänsä harjoittelemalla ja saavuttavansa näin tavoitteensa. (Forsman & Lampinen 2008, 189.)

Itseluottamuksen kannalta tärkeää on saada onnistumisen elämyksiä sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Harjoituksissa onnistumisen elämysten saaminen edellyttää oikeantasoisia harjoitteita sekä positiivista palautetta kehittymisestä. Kilpailuissa onnistumisen tunteen saaminen edellyttää oikeantasoisia kilpailuja. Lasten ja nuorten kannattaa käydä kilpailuissa, joissa heillä on oikeasti mahdollisuus onnistua. Liian kovatasoiset kilpailut heikentävät valmennettavien itseluottamusta. Itseluottamuksen kannalta on tärkeää osoittaa valmennettavalle hänen kehitymisensä. Kun hän huo-

maa kehittyneensä jossain asiassa, hänen itseluottamuksensa lisääntyy. (Forsman & Lampinen 2008, 146.)

Jokaisen valmennettavan tulisi nähdä itsensä tärkeänä ja osaavana liikkujana. Myös omiin kykyihin uskomisen on valmennettavalle tärkeää. Tämä saadaan aikaan, kun valmennettavalle annetaan mahdollisuuksia kokeilla omia kykyjään ja taitojaan. Heidän tulee myös nauttia yksilöllisyydestään sekä vaalia hyvää käytöstä ja reilua peliä. (Autio & Kaski 2005, 92.)

Valmentaja voi vaikuttaa valmennettavan itsetunnon ja –luottamuksen myönteiseen kehittymiseen muun muassa antamalla valmennettaville jakamatonta huomiota, opettamalla valmennettavia vertaamaan suorituksiaan vain omaan kehitykseensä sekä auttamalla heitä ymmärtämään, hyväksymään ja purkamaan tunteensa rakentavasti. Valmentajan on myös hyvä välttää epävarmuutta ja ohjata ryhmäänsä kohti omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Näin valmennettavien vastuu itsesään kasvaa. Menestyksestä kehuminen, silmiin katsominen puhuessa sekä keinotekoisien kehuja välttäminen ovat tärkeitä keinoja valmennettavan itsetunnon kehittämisessä. (Autio & Kaski 2005, 92-93.)

4.2.4 Valmentaja sosioemotionaalisen kasvun tukijana

Valmentajalla on hyvä mahdollisuus ohjata ja kehittää valmennettaviensa sosioemotionaalisia taitoja. Näitä taitoja tarvitaan ihmisenä elämiseen ja olemiseen, mutta myös mielekkään ja tuloksellisen harrastamisen saavuttamiseen. Sosioemotionaalisen kasvun tukeminen edesauttaa valmennettavia muodostamaan myönteistä kuvaa itsesestä, käyttäytymään vastuullisesti, luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita, menestymään harrastuksessa ja toimimaan yhteistyökykyisesti sekä toiset huomioon ottavasti. Sosioemotionaalisten taitojen harjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia myös harjoitteluilmaperiin. (Kauko & Klemola 2006, 40.)

Lasten ja nuorten sosiaalisen käyttäytymisen ohjaamisessa tavoitteena on sallitun ja hyväksyttävän käytöksen lisääntyminen ja tilanteeseen sopimattoman käytöksen vä-

heneminen. Valmentaja havainnoi valmennettaviensa käyttäytymistä ja tarvittaessa puuttuu siihen. Samalla valmennettaville tarjoutuu mahdollisuus ottaa mallia ja kopioida valmentajan toimintaa. Eettisten arvojen sisäistäminen ja toisen ihmisen kunnioittaminen vaativat kasvualustakseen yksilöiden välistä positiivista vuorovaikutusta. Sosiaalisia taitoja opeteltaessa on syytä muistaa, että sitä käyttäytymistä, minkä halutaan jatkuvan, on vahvistettava aina kun se on mahdollista. (Autio & Kaski 2005, 78-79.)

Valmennettavien sosioemotionaalinen kasvu on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen prosessi. Sosioemotionaalisen kasvun tukeminen edellyttää valmentajalta monipuolista osaamista sekä erityisesti tarkkaavaisuutta ja kykyä tarttua kasvatustilanteisiin. Valmentajan tulee olla tarkkasilmäinen havainnoitsija pystyäkseen reagoimaan harjoitusten alati muuttuviin tilanteisiin. Valmentajan omia sosioemotionaalisia taitoja sekä taitojen opettamisen opiskelua tulisi harjoittaa aktiivisesti ja tehokkaasti. (Kauko & Klemola 2006, 43-44.)

Sosioemotionaalisen kasvun ydinpätevyysalueet sisältävät taitoja, arvoja ja asenteita, jotka tulee huomioida edistettäessä valmennettavien myönteistä oppimiskäyttäytymistä sekä sosiaalista ja persoonallista kasvua ja kehitystä. Pätevyysalueet rakentuvat useista elementeistä, jotka ovat osin päällekkäisiä ja toisiinsa läheisesti liittyviä. (Kauko & Klemola 2006, 42.)

Ensimmäinen pätevyysalue on tietoisuus itsestä ja toisista. Siihen sisältyy tietoisuus omista tunteista, niiden hallinta, rakentava ajattelu sekä näkökulmien havainnointi. Tämän pätevyysalueen tukemiseen parhaat keinot ovat kannustaminen, keskustelu, kilpailun korostamattomuus ja eriyttäminen. (Kauko & Klemola 2006, 42.)

Toinen pätevyysalue käsittää myönteiset arvot ja asenteet, joihin kuuluu henkilökohmainen vastuu, toisten kunnioittaminen sekä yhteisöllinen vastuu. Tämä alue perustuu arvokasvatukseen, joka pääasiassa on kodin tehtävä, mutta valmentajilla on tässä arvokas tilaisuus vaikuttaa valmennettavien arvoihin ja asenteisiin. (Kauko & Klemola 2006, 43.)

Kolmas pätevyysalue keskittyy vastuulliseen päätöksentekoon, johon sisältyy ongelmien tunnistaminen, sosiaalisten normien analysoiminen, tavoitteiden asettelu sekä ongelmanratkaisu. Urheiluharrastus on erinomainen ympäristö edistää valmennettavien vastuullista päätöksentekokykyä. Vastuun antamisen valmennettaville täytyy tapahtua hiljalleen valmennettavan iän karttuessa. (Kauko & Klemola 2006, 43.)

Neljänteen pätevyysalueeseen eli sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin kuuluvat aktiivinen kuuntelu sekä kyky ilmaista omia ajatuksia ja tunteita selkeästi. Harjoituksissa syntyy runsaasti tilanteita, joissa valmennettavat joutuvat soveltamaan vuorovaikutustaitojaan. Valmennettavien ryhmätyötaitoja voi tukea esimerkiksi muokkaamalla ryhmien kokoonpanoja satunnaisjakojen avulla ja antamalla valmennettaville ryhmän kesken erilaisia roolitehtäviä. (Kauko & Klemola 2006, 43.)

Sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluvat myös käsitteet tunnetietoisuus, tunneosaaminen sekä tunnevastuullisuus. Tunnetietoisuus merkitsee yksilön omien, toisten ihmisten, ryhmätunteiden sekä yhteisöllisten ja yhteiskunnallis-kulttuuristen tunteiden tiedostamista ja toisistaan erottamista. Tunneosaaminen merkitsee tahtoa tunteiden tiedostamiseen, kykyä asettua toisen asemaan, kykyä havaita tunteita ihmisen käyttäytymisessä, tunteiden ilmaisukykyä sekä kykyä käyttää tietoisesti tunteita kanssakäymisessä. Valmentamisessa tunneosaaminen on sitä, että osaa tunnistaa omien tuntemustensa olemassaolon ja niiden vaikutuksen valmennustyössä tehtäviin ratkaisuihin. Tunnevastuullisuus merkitsee sitä, että ihminen ymmärtää, miten yksilön omat, toisten ihmisten ja yhteisölliset tunteet vaikuttavat kanssakäymiseen. Henkilö kykenee sen perusteella ottamaan vastuun niiden aikaansaamista teoista ja ratkaisuksista. (Forsman & Lampinen 2008, 438.)

Sosioemotionaalisen pätevyyden ja taituruuden saavuttamisessa toistot ratkaisevat ja harjoitus tekee mestarin. Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen ohjatun, seuratun ja säännöllisen harjoittamisen sisällyttäminen luontevaksi osaksi kokonaisvaltaista harjoittelua auttaa valmennettavaa voimaan paremmin ja pääsemään asettamiinsa tavoitteisiin niin harrastuksessa kuin sen ulkopuolellakin. (Kokkonen 2003.) Sosioemotionaalisen kasvun tukemisesta seuraavat hyödyt näkyvät usein vasta pitkällä aikavälillä, minkä vuoksi niitä on vaikea arvioida ja mitata. Vastuun antaminen valmennettaville kehittää heidän ryhmätyötaitojaan, sillä päätöksiä tehdään usein yhteistyössä

toisten ryhmäläisten kanssa. Urheiluharrastus edistääkin erityisesti yhteistyötaitoja ja suvaitsevaisuutta. (Kauko & Klemola 2006, 44.)

4.2.5 Valmentaja hyvän ryhmädynamiikan tukijana

On tärkeää, että valmentaja perehtyisi ryhmän käyttäytymisen ja ryhmäilmiöiden psykologiaan. Valmentajan tehtävä on kyetä johtamaan joukkuetta kohti haluttuja tavoitteita ja saatava ryhmä toimimaan mahdollisimman tehokkaasti. Valmentajan, joka tunnistaa ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä, on helpompi puuttua ja vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Kaski 2006, 149.) Ryhmän ohjaaminen vaatii valmentajalta joukkueen tarpeiden herkkää aistimista ja kykyä havaita ja muuttaa omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa. Valmentajan taidot ovatkin ehkä ratkaisevin tekijä siinä, tuleeko ryhmästä toimiva. (Kopakkala 2005, 88.)

Valmentamisen tulisi olla tasapainoista ryhmän toiminnan kehittämistä, jossa edistetään sekä ryhmän että yksilöiden tehtävän suorittamista, mutta samalla myös ryhmä- ja yksilöprosessia. Valmentajan tulee auttaa ryhmää sen toimintaa tukevien sääntöjen luomisessa, toimivien ryhmäsuhteiden luomisessa ja suhteiden tutkimisessa, tehtävä- ja prosessiongelmiä käsittelyssä, kohtaamisessa ja läpikäymisessä. Näin ryhmän jäsenet oppivat ryhmätyöskentelytaitoja, kuten vuorovaikutusta, kuuntelemista, tuen antamista, tunteiden jakamista, ongelmien kohtaamista ja läpikäymistä. (Rovio 2007.)

Menestyksekkäs valmentaminen edellyttääkin valmentajalta ryhmän kokonaisuuden ymmärtämistä ja taitoa mahdollistaa hyvän ryhmäkulttuurin syntyminen. Hyvän ryhmäkulttuurin syntyemisessä tärkeintä on valmentajan oman mallin antaminen. Myös arvostuksen jakaminen joukkueen jäsenille ja heidän auttamisensa arvostamaan muita joukkueen jäseniä on tärkeää. (Kopakkala 2005, 92-93.) Joukkueurheilun ongelma on yksilöiden valmentaminen ryhmässä niin, että sekä ryhmä että sen yksilöt voivat menestyä. Ryhmän valmentaminen ei ole ryhmän tai joukon ohjaamista, vaan yksilöiden valmentamista ryhmässä. (Rovio 2007.)

Toimivan ryhmän muodostuminen vie aikaa ja edellyttää vaivannäköä etenkin valmentajalta ja muilta ryhmän ohjaajilta. Valmentajan tehtäviin kuuluukin ryhmän jäsenten tutustuttaminen toisiinsa ja joukkueen toimintamallin valottaminen kaikille. Jos valmentaja ei alussa panosta hyvän toimintakulttuurin luomiseen, voi se kostautua myöhemmin erilaisten epävirallisten valtarakennelmien muodostumisena. Jokainen ryhmä käy läpi tietyt psykologiset kehitysvaiheensa, joissa ei kuitenkaan välttämättä edetä systemaattisesti, vaan useimmiten toiminta kehittyy ja palaa takaisin entisiin vaiheisiin. Ryhmäytymisen vaiheita joukkueessa on viisi: muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, pelisääntöjen syntymisvaihe, kypsän toiminnan vaihe ja lopettamisvaihe. (Kaski 2006, 153-155.) Valmentajan tehtävä on luotsata joukkueensa näiden kehitysvaiheiden läpi sitoutuneeksi, luottavaiseksi ja tehtävästään innostuneeksi joukkueeksi, jossa pelaajat kantavat vastuuta toistensa ja koko ryhmän menestyksestä (Kopakkala 2005, 93).

Joukkueen toimintakulttuuri määrittelee sen, uskalletaanko joukkueessa jakaa ja käsitellä vaikeaksi koettuja asioita ja tunteita yhdessä. Yhteinen asioiden jakaminen edistää kumppanuutta ja koheesiota joukkueessa ja samalla jokaisen pelaajan vastuunotto itsestä ja omasta toiminnasta lisääntyy. Valmentajan tehtävä on luoda ja ylläpitää selkeitä ja näkyviä rakenteita joukkueen toiminnalle. (Kaski 2006, 155-159.)

Valmentajan ensisijainen tehtävä on tukea joukkuettaan toimimaan asiallisesti, avoimesti ja aikuismaisesti. Onnistuakseen tässä valmentajan tulee olla tietoinen ryhmän rakenteista ja johtaa joukkueen kaikkia prosesseja. Ryhmän rakenteista tärkeimpiä ovat joukkueen kulttuuri, ryhmän koheesio, jäsenten roolit joukkueessa sekä pelaajien tunteet. (Kaski 2006, 161-164.)

Kulttuuri. Jokaisessa joukkueessa on omanlaisensa kulttuuri, joka kertoo ryhmän jäsenille, miten siinä toimitaan. Kulttuuri on merkityksellinen, sillä se luo turvallisuuden tunteen: jokainen tietää, miten toimia missäkin tilanteessa. Se suojelee jäseniään ja luo ryhmän, johon on hyvä kuulua. (Kaski 2006, 167-169.)

Koheesio. Joukkueessa kasvaa aina jonkinlainen yhtenäisyyden tunne. Ryhmän kiinteyden katsotaan muodostuvan kaikista niistä voimista, jotka johtavat jäsenten pysy-

miseen ryhmässä. Nämä voimat syntyvät kahdesta suunnasta: ryhmästä ja sen jäsenistä sekä ryhmän tehtävästä, suorituksesta ja tuotoksesta. (Rovio, Kemppainen, Eskola, Lintunen 2003, 28-30.) Sosiaalinen koheesio on tärkeää, sillä se rakentaa joukkuetta omalta osaltaan läheiseksi ja turvalliseksi. Joukkueen sosiaalista yhteenkuuluvuutta voi lisätä erilaisilla vapaa-ajan tapahtumilla, joissa itse urheileminen ei ole pääasia. Koheesion tunteen kasvattaminen vaatii koko joukkueelta paljon työtä ja vaivannäköä. Valmentaja huolehtii raameista, joiden sisällä joukkueen jäsenet voivat toimia. (Kaski 2006, 169-172.) Ryhmän kiinteydellä on suora yhteys joukkueen suoritukseen: kiinteys edistää ryhmän suoritusta ja ryhmän suoritus puolestaan edistää kiinteyttä. Ohjaamalla hyvän ryhmähengen kehittymistä valmentaja voi siis vaikuttaa suoraan joukkueensa tuloksiin. (Rovio, Kemppainen, Eskola, Lintunen 2003, 31.)

Roolit. Jokaisessa joukkueessa jäsenille muodostuu erilaisia rooleja. Hyvin toimivassa joukkueessa roolit tukevat tehtävän tekemistä ja ne ovat joustavia. Roolit eivät saisi muodostua esteeksi henkilökohtaiselle kehitykselle, ne eivät saa ohjata valmennettavaa tietynlaiseen muottiin ja toimintatapaan. Roolien kanssa työskentely edellyttää valmentajalta riittävää ammattitaitoa ohjata ryhmäprosesseja. (Kaski 2006, 173-174.)

Tunteet. Valmentajan tulisi johtaa myös joukkueen tunteita, etteivät ne pääse johtamaan joukkuetta. Etenkin kilpailussa elää paljon tunteita, kuten kateutta, iloa, riemua, vahingoniloa, jännitystä, vihaa ja pettymystä. Käsittelemättömät tunteet tekevät joukkueen toiminnan jähmeäksi, ilmapiirin huonoksi ja joukkueen jäsenten olon kurjaksi. Tunteiden johtaminen edellyttää valmentajalta valveutuneisuutta ja tilanneherkkyyttä, jotta hän osaisi puuttua joukkueen toimintaan. Joukkueen toiminnan kannalta on keskeistä miten pettymyksiä käsitellään: saavatko joukkueen jäsenet olla pettyneitä, kestääkö valmentaja pettymyksen ja mitä tunteita toisen pettymys herättää yksilössä. (Kaski 2006, 175-181.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet

Valitsin opinnäytteeni aiheeksi 12-16 –vuotiaiden lasten ja nuorten sosiaalisen ja henkisen kasvun ja kehityksen tukemisen joukkueurheilussa. Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa jotain urheilua vapaa-ajallaan, mikä tekee urheilusta tärkeän kasvualustan heidän elämässään. Tutkimuskohteeksi valitsin pesäpalloseura Porin Pesäkarhut ry:n juniorivalmentajat.

Porin Pesäkarhut Ry on porilainen pesäpalloseura, joka tarjoaa junioritason valmennusta 8 – 16 –vuotiaille tytöille. Parin viime vuoden aikana on saatu muodostettua myös kaksi poikien juniorijoukkuetta. Kyselyni toimittamisen hetkellä seuralla oli 21 aktiivista juniorivalmentajaa.

Opinnäytteeni teoriaosuudessa tarkoitukseni oli selvittää, mitä lasten ja nuorten kasvua tukeva valmennus itse asiassa on. Lisäksi halusin tutkia niitä keinoja ja välineitä, joita valmentajilla on käytettävissään ja miten niiden käyttö vaikuttaa lasten ja nuorten kehittymiseen ja kasvuun edellä mainituilla alueilla. Samalla tavoitteeni oli myös kuvata lasten ja nuorten ohjaamisen ja valmentamisen piirteitä joukkueurheilussa.

Valmentajille suunnatulla kyselylomakkeella (ks. liite 4) pyrin selvittämään, miten valmentajat henkilökohtaisesti mieltävät vastuunsa ja mahdollisuutensa valmennettaviensa henkisen ja sosiaalisen kasvun tukemiseen. Lomakkeen kysymyksillä kartoitin valmentajien mielikuvaa omasta valmentamisestaan ja toimintatavoistaan, heidän paneutumistaan valmentamiseen sekä heidän tietojaan lasten ja nuorten henkisestä ja sosiaalisesta kasvusta ja kehityksestä. Halusin saada selville, kuinka hyvin valmentajat ovat selvillä kaikista niistä keinoista, joita he voisivat käyttää valmennettaviensa kasvun ja kehityksen tukemisessa ja miten he mahdollisesti käyttävät niitä omassa valmennuksessaan. Olin myös kiinnostunut tietämään, kuinka hyvin valmentajat tiedostavat oman osuutensa valmennettaviensa sosiaalistamisesta ja kasvatuksesta.

Teemoittelin kysymykset kolmeen isompaan osa-alueeseen: valmentamiseen, ryhmän ohjaamiseen sekä valmennettavan yksilölliseen huomioimiseen ryhmässä. Tämä teemoittelu perustui kyselylomakkeen kysymyksien kattamiin aihealueisiin.

5.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimusmenetelmänä on kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Teoriaosuudessa selvitin lasten ja nuorten kasvun ja kehittymisen teoriaa sekä valmentamisen osa-alueita, joihin liittyvää tietoa on mahdollista yleistää kaikenlaisten ryhmien ohjaamiseen. Opinnäytteeni tutkimusosalla en pyrkinyt yleistettävyyteen, vaan halusin kuvata tämänhetkisten valmentajien kuvaa omasta roolistaan ja toiminnastaan valmentamisessa. Tutkimuksellani pyrin selvittämään, miten yhden lajin ja yhden seuran juniorivalmentajatmieltävät oman roolinsa valmentajina. Työni ei siis kerro siitä, miten kaikki valmentajat toimivat, vaan se on otanta muutaman tällä hetkellä aktiivisena toimivan valmentajan toiminnasta ja motiiveista.

Tutkimukseni toteutin kyselylomakkeella, jossa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä, joihin valmentajat vastasivat kukin omien näkemystensä ja tietojensa mukaan. Yhteyshenkilönäni Porin Pesäkarhuissa toimi seuran juniorivastaava, joka auttoi minua saamaan kyselylomakkeet valmentajien käsiin ja myöhemmin takaisin itselleni analysoitaviksi. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, jotta valmentajien anonymiteetti säilyisi myös opinnäytettä analysoidessani. Lähetin kyselyn 21:lle valmentajalle, joista 11 vastasi kyselyyn. Vastausprosentiksi tuli siis 52%. 11 vastanneesta 42% vastasi kaikkiin kyselyssä olleisiin kysymyksiin.

Kyselyn toteutusajankohtana oli vuoden 2009 maalis- ja huhtikuun vaihde. Valmentajilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn ja palauttaa se juniorivastaavalleen. Saatuani lomakkeet takaisin ja tehtyäni teoriaosuuden opinnäytteestäni, aloitin lomakkeiden analyysin. Lomakkeita analysoidessani huomasin, että olin epähuomiossa jättänyt yhden kysymyssivun pois lopullisesta valmentajille jaetusta lomakkeesta. Onneksi kysymysten poisjäännistä ei koitunut kovin suurta haittaa lopulliselle työlle.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Valmentaminen

6.1.1 Valmentajien taustat, asema sekä valmentajaksi ryhtymisen syyt

Kaikilla kyselyyn vastanneilla 11:llä valmentajalla oli jokin kolmesta Pesäpalloliiton koulutuksesta (ks. liite 5) suoritettuna, joillakin jopa useampia, riippuen siitä, kuinka pitkään he olivat nykyistä joukkuettaan valmentaneet. Kyselyyni vastasi kuusi päävalmentajana, neljä apuvalmentajana ja yksi muuna ohjaajana toimiva henkilö. Sain siis melko hyvän kuvauksen valmentamisen kahdesta pääroolista. Vastanneista seitsemän oli myös lajin entisiä harrastajia, joten lajitietoa heiltä ei ainakaan puutu. Valmennettavien ikähaarukaksi muodostui 12 – 16 –vuotiaat lapset ja nuoret.

Vastanneista 11:sta valmentajasta 100 % piti itseään samaan aikaan sekä kaverina että auktoriteettina valmennettavilleen. Tasapuolisuus, oikeudenmukaisuus ja vaativuus olivat yleisiä vastauksissa esiintyneitä ominaisuuksia. Neljälle valmentajalle auktoriteetista ja kurinpitämisestä huolimatta hyvin tärkeää oli, että valmennettavilla olisi harjoituksissa hauskaa, ja että he haluaisivat tulla sinne. Mitä vanhemmiksi valmennettavat kävivät, sitä enemmän valmentajat painottivat tosissaan olemista, harjoituksissa harjoitellaan vakavissaan lajitaitojen ja menestyksen parantamista silmällä pitäen.

Vastaajista seitsemän (63 %) oli ryhtynyt valmentamaan oman aktiivisen peliuransa loputtua ja halutessaan siirtää omia taitojaan eteenpäin uusille sukupolville. Lopuilla neljällä innostus oli lähtenyt siitä, kun oma lapsi oli alkanut harrastamaan pesäpalloa. Itse lajia aiemmin harrastaneilla on varmasti jo aloittaessaan ollut tarpeeksi tietoa valmentamiseen liittyvistä fyysisistä puolista, mutta on silti kovin erilaista olla itse valmentaja, kuin valmennettava. Toiset ovat aloittaneet niin sanotusti tyhjältä pöydältä, pelkän kiinnostuksen ja innostuksen siivittämällä. Molemmilla valmentajaty-

peillä on kuitenkin yhtä hyvät mahdollisuudet tehdä itsestään oivallisen valmentajan, kunhan halua ja oppimisen intoa löytyy tarpeeksi.

Vastanneista seitsemän (63 %) näki asemansa valmennettaviin nähden esimerkkinä ja kasvattajana, mutta myös johtajiksi itsensä katsovia joukosta löytyi. Kunnioitusta löytyy puolin ja toisin, tosin valmennettavien vanhetessa myös valmentajan auktoriteetin katsottiin vähenevän.

6.1.2 Valmentajan panos, merkitys ja vaikutus valmennettavien sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen

Hyvin toimivan joukkueen katsottiin vaativan valmentajalta muun muassa esimerkin näyttämistä, keskustelua, ohjaustaitoa, ammattimaisuutta sekä aktiivisuutta. Myös suunnittelu- ja organisaatiokyky nähtiin tärkeinä valmentajan ominaisuuksina. Valmennettavien haluttiin myös pystyvän luottamaan valmentajaan, niin hänen lajitietoonsa, taitoonsa ja osaamiseensa kuin häneen yleisesti ihmisenä. Kyselyyn vastanneista yhdeksän (81%) tiedosti oman esimerkkinsä vaikutuksen valmennettaviensa toimintaan, mutta loppuilla kahdella (19%) oli omasta mielestään vain pieni vaikutus valmennettaviin.

Valmentajista kaksi (18%) ei nähnyt itsellään olevan juuri pintaa syvemmälle vaikutusta valmennettaviensa sosiaalisen ja henkisen kasvun tukemisessa. He selittivät mielipiteensä sillä, että tapaavat valmennettaviaan vain muutaman kerran viikossa, eivätkä näin ollen usko, että pystyisivät kovin syvällisesti valmennettavan kehitykseen näillä alueilla vaikuttamaan. Valmentajien tulisi kuitenkin tiedostaa, että koulun ja muiden vapaa-ajan toimintojen ohella urheiluharrastus on valmennettaville tärkeä vertaisryhmä, johon he usein identifioituvat ja jonka avulla he luovat sitä persoonaa, jota käytetään sosiaalisissa tilanteissa muiden yhteiskunnan jäsenten kanssa. Ryhmäsosialisaatioteoriaan peilattaessa valmentaja on se aikuinen, joka harrastuksen lomassa vaikuttaa valmennettavien vertaisryhmään ja näin saa aikaan muutoksia vertaisryhmän toiminnassa. Hänen tehtävänsä on välittää aikuisten vertaisryhmän kulttuuria ja toimintatapoja valmennettavienvertaisryhmälle. Erityisesti sosiaaliseen kehitykseen

vaikuttamisessa urheiluharrastus on hyvä areena, sillä ryhmässä ei pysty toimimaan ilman sosiaalisia taitoja, joita voi myös oppia ainoastaan ryhmässä.

Kuusi vastaajaa (54%) korosti henkisen ja sosiaalisen kasvun tukemisessa oman esi-merkin ja oikeanlaisen kannustamisen merkitystä. He näkivät joukkueen koostuvan erilaisista persoonista ja kertoivat yrittävänsä parhaansa mukaan luoda suvaitsevaa ilmapiiriä harjoituksiin. Yksi vastaajista mainitsi henkisen kehityksen tukemisen olevan erityisen tärkeää, jotta valmennettavien itsetunto kehittyisi hyväksi ja minäkuva oikeanlaiseksi. Vastanneista kolme (27%) tiedosti sen, että joukkueurheilu antaa hyviä mahdollisuuksia 'oikeassa' elämässä toimimiseen, etenkin yhteistyötaitojen osalta.

6.1.3 Harjoitusten suunnitteleminen ja seuralta saatu tuki

Kyselyyn vastanneista valmentajista 10 (90%) ilmoitti kuluttavansa korkeintaan tunnin yksittäisen harjoittelukerran suunnitteluun. Tämä saattaa kuulostaa vähältä, ottaen huomioon että joka valmentajalla on ryhmässään 10 – 20 lasta tai nuorta, joiden kaikkien yksilöllinen osaaminen tulisi ottaa harjoitusten toteuttamisessa huomioon. Harjoitusten laadulla on aina suora yhteys niiden suunnitteluun. Kuitenkin, kun peilaa näitä vastauksia muihin kyselyn vastauksiin, on todennäköistä, että valmentajat ovat ennen kauden alkua laatineet omiin kokemuksiinsa nojaavan kausisuunnitelman, joka kattaa kaikki yksittäiset harjoittelukerrat ja joukkueen tavoitteet. Kun heillä on tällainen suunnitelma, on yksittäistä harjoituskertaa helppo muokata juuri tietylle ryhmälle sopivaksi hyvinkin lyhyessä ajassa. Myöskin työskenteleminen saman joukkueen kanssa vuodesta toiseen tuo mukanaan tietoa jokaisesta valmennettavasta, mikä helpottaa heidän yksilöllistä huomioon ottamistaan harjoitusten vaikeustasoa ja sopivuutta miettiessä.

Valmentajista 10 (90%) tunsivat saavansa tarpeeksi tukea seuran johdolta ja muilta valmentajilta. Harjoitteluun on mahdollisuus saada ideoita ja koulutuksiin pääsee, jos osoittaa halukkuutta. Yksi valmentaja oli sitä mieltä, ettei seuralta saa juurikaan tukea tai sitä on alkanut olemaan tarjolla vasta viime aikoina. Vastauksista saa sellaisen

kuvan, ettei apua tai tukea ole välttämättä kovin hanakasti pyydetty, eikä seura ole osannut sitä automaattisesti kaikille tarjota.

6.2 Ryhmän ohjaaminen

6.2.1 Joukkuehenki ja joukkueen ilmapiiri

Valmentajista kahdeksan (72%) katsoi hyvän joukkuehengen synnylle tärkeitä asioita olevan muun muassa toverillisuus, yhteen hiileen puhaltaminen, luottamus joukkueovereihin, kunnioitus sekä tasa-arvoisuus. Jokaisen valmennettavan tulisi onnistua sisäistämään joukkuepelaajan ominaisuudet sekä pyrkiä tekemään parhaansa ja yrittää loppuun saakka. Kaikilla valmennettavilla tulisi aina olla mahdollisuus olla oma itsensä ja tuoda oma persoonansa joukkueeseen.

Vastanneista valmentajista kaikki (100%) pyrkivät ryhmänsä ilmapiirin luomisessa siihen, että hyvän ryhmähengen muodostuminen olisi mahdollista. Kaikkien valmennettavien yhteen hiileen puhaltaminen oli tärkeää, kuten myös positiivisten kokemusten aikaansaaminen kaikille. Jokaisen valmennettavan tunne yhteenkuuluvuudesta ja toisten kannustaminen olivat myös esille nousseita asioita, joista olisi tukea hyvän joukkuehengen synnylle. Ilmapiirin haluttiin olevan sellainen, että harjoituksiin ja peleihin olisi aina mukava tulla ja että kaikilla olisi hauskaa. Valmennettavien toivottiin myös pystyvän tulemaan toimeen keskenään ja pienempien ryhmittymien syntyä pyrittiin välttämään.

Keinoja halutun ilmapiirin ylläpitämiseen olivat muun muassa oman esimerkin näyttäminen, kannustamisen tärkeyden painottaminen sekä yhteisten pelisääntöjen luominen. Myös yhteiset tapahtumat joukkueen kesken oli suosittu ilmapiirin luomiskeino. Parien vaihtamista ja ryhmien kierrättämistä käytettiin pienryhmien syntymisen estämiseksi. Niin joukkueen kesken kuin yksittäisten valmennettavien kanssa keskustelu heidän mielipiteistään oli myös seitsemän valmentajan (63%) mielestä hyvä tapa muokata ilmapiiriä oikeaan suuntaan.

Yksikään 11 vastanneesta valmentajasta ei hyväksy minkäänlaista kiusaamista joukkueessaan, mutta jos sitä jostain syystä ilmenee, asia otetaan heti puheeksi ja käydään läpi. Tämä tapahtuu joko vain asianosaisten tai sitten koko ryhmän kesken, riippuen siitä, kuinka paljon tilanne koko joukkuetta koskettaa. Toimenpiteet, joilla kiusaamiseen puututaan ovat tapauskohtaisia. Avoin keskustelu kuitenkin katsottiin aina välitömmimmäksi toimenpiteeksi.

Yhdeksän valmentajan (81%) mukaan joukkueilla on myös harjoitusten ulkopuolista toimintaa. Tällaisia toimintoja ovat muun muassa mökkeily, keilausillat, pelien pelaaminen ja muut illanvietot. Kolmen valmentajan mukaan (27%) heidän joukkueidensa yhteiset toiminnot rajoittuivat seuran järjestämiin päättäjäisiin ja pikkujouluihin. Joukkueen yhteiset illanvietot ovatkin erittäin hyvä väylä vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan positiivisesti ja estää erillisten pienryhmien syntymistä.

6.2.2 Epäonnistumisen käsitteleminen ja valmennettavien peluuttaminen sarjapeleissä

Vastanneista valmentajista yhdeksän (81%) korosti epäonnistumisen käsittelyn tärkeyttä. Valmennettavan tuleekin saada palautetta niin, ettei hän anna yhden huonon hetken pilata kaikkea. Avoimella dialogilla valmentaja ja valmennettava voivat yhdessä pohtia, mikä meni tällä kertaa pieleen ja miten se voitaisiin tulevaisuudessa mahdollisesti välttää. Kaksi valmentajaa (18%) myönsi kokevansa hankalaksi peittää ilmeitään ja reaktioitaan pelin tiimellyksessä.

Vastanneista kaikkien (100%) mukaan ne kriteerit, joiden mukaan ratkaistaan ketkä milloinkin pääsevät pelaamaan, riippuvat suuresti valmennettavien iästä. Mitä nuorempia valmennettavat ovat, sitä monipuolisemmin ja tasa-arvoisemmin heitä peluutetaan. Valmennettavien iän karttuessa pelaamaan valitsemisen kriteerit alkavat painottua enemmän taitotasoon, harjoituksissa käymiseen ja motivaatioon. Joissakin joukkueissa taidokkaimmat pelaajat pelaavat haastavampia vastustajia vastaan ja huiilaavat sitten 'helpompien' pelien ajan. Nuorina valmennettavien onkin hyvä kokeilla

eri pelipaikkoja, jotta se itselle parhain ja luontaisin löytyisi. Jokaisella on myös hyvä olla tuntuma eri pelipaikkoihin, sillä koskaan ei tiedä, jos joutuu jotain joukkueetovereistaan paikkaamaan itselleen oudolla pelipaikalla.

6.3 Valmennettavan yksilöllinen huomioiminen ryhmässä

6.3.1 Valmennettavien yksilölliset piirteet ja heidän itsetuntonsa tukeminen

Kyselyyn vastanneista valmentajista yhdeksän (81%) arvioi olevansa melko hyvin tietoinen valmennettaviensa yksilöllisistä piirteistä ja heistä oli tärkeää olla tietoinen mahdollisista sairauksista, vammoista, allergioista sekä kotitilanteista. Kotitilanteista myönnettiin tiedettävän aika huonosti, lähinnä siksi, etteivät vanhemmat kerro sellaisista asioista, eikä valmentaja tuntenut asiakseen udella. Vain yksi vastanneista mainitsi tärkeäksi tietää valmennettavien peloista ja rajoittuvuuksista, jotka usein muodostuvatkin tärkeiksi tekijöiksi vieraspeleissä ja leireillä. Jos valmennettavan on esimerkiksi vaikea saada unta oudoissa paikoissa, olisi valmentajan hyvä tietää siitä, jotta hän voisi tukea valmennettavaa tarpeen mukaan. Näin hän pystyisi myös estämään ryhmän sisällä tapahtuvan pilkanteon. Valmentajan on hyvä muistaa, etteivät kaikki lapset ole yhtä rohkeita ja ulospäinsuuntautuneita. Jo pelkkä leiriottelussa pelaaminen aiheuttaa valmennettavalle henkisiä paineita, eikä leiriolosuhteiden pelkääminen tai jännittäminen yksin ole kovin nuoren henkiselle hyvinvoinnille hyväksi.

Vastanneista valmentajista neljä (36%) mainitsi myös kouluun liittyvien asioiden merkityksen. Menestyminen tai paineet koulussa vaikuttavatkin helposti valmennettavan motivaatioon ja jaksamiseen harrastuksessa. Se, mikä saattaa päällisin puolin vaikuttaa haluttomuudelta tai laiskuudelta, saattaa oikeasti johtua koulu- tai kotipaineista.

Valmentajista yhdeksän (81%) katsoi onnistumisen, tuen, kannustuksen ja palautteen saamisen olevan tärkeitä valmennettavan itsetunnon ja minän kehittymisen kannalta.

Valmennettavien suoritusten vertaaminen vain heidän omaan kehitykseensä nähden on myös tärkeää ja valmentajan tulee ohjata valmennettavia tällaisen asenteen omaksumiseen. Valmentajan osoittama huomio katsottiin myös oleelliseksi osaksi itsetunnon kehitystä, kuten myös valmennettavan aseman ryhmässä ja muiden ryhmäläisten asennoituminen häneen. Yksi valmentaja painotti, ettei valmennettavaa saisi laittaa sellaiseen tilanteeseen, jossa muut ryhmän jäsenet arvostelisivat häntä.

6.3.2 Keskusteluyhteys valmennettaviin

Valmentajista viisi (45%) kertoi keskustelewansa valmennettaviensa kanssa kahdenkesken hyvin usein ja puolet vain silloin, kun heillä on jotain erityistä asiaa. Riippuu varmasti valmentajasta, minkälaiden asioiden hän katsoo olevan erityisiä ja vaativan kahdenkeskistä keskustelua.

Kaikki valmentajat (100%) kokivat pelaajien hakeutuvan omasta aloitteestaan keskustelemaan kanssaan, mutta keskustelun aiheet liittyivät useimmiten itse lajiin. Tämä voi tarkoittaa sitä, että valmennettavat ovat hyvin innostuneita pelaamisesta ja harjoittelusta tai sitä, etteivät he tunne oloaan tarpeeksi luontevaksi keskustellakseen valmentajan kanssa harrastuksen ulkopuolisista asioista. Valmentaja on myös tiedostamattaan voinut osoittaa valmennettaville, ettei hänellä ole aikaa tai halua keskustella lajiin liittymättömistä asioista.

7 POHDINTA

Urheilu on edelleenkin Suomessa vahva kulttuurinen instituutio ja sen odotetaan toimivan tietyllä taalla ja saavan aikaan ennalta sovittuja vaikutuksia suomalaiseen yhteiskuntaan. Suomessa urheilulle on alusta asti asetettu vahva kasvatustehtävä, joka tasapainoilee urheilun itseisarvon, eli voittamisen kanssa. (Hakkarainen, ym. 2009, 15.) Lasten ja nuorten seurapohjaiselta urheiluharrastukselta odotetaan monia positiivisia asioita, kuten esimerkiksi fyysisen kunnon parantamista, kohonnutta itsetuntoa sekä sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Urheiluseurojen odotetaan myös tukevan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä sekä vanhempien kasvatustyötä. Urheiluseurasta muodostuu hyvin helposti se vertaisryhmä lapselle ja nuorelle, josta hän ottaa itselleen identifioitumisen kohteet. Urheilu itsessään ei kuitenkaan kehitä mitään näistä taidoista, vaan niiden kehittämiseen on erityisesti panostettava.

Teoriaosuudelle asettamiini tutkimuskysymyksiin sain hyvinkin kattavat vastaukset, vaikka oikeanlaisen materiaalin löytäminen ei ollut kovin helppoa. Suurin osa valmentamista käsittelevistä teoksista keskittyi enemmän valmennettavien kehityksen fyysiseen ulottuvuuteen. Tästä huolimatta onnistuin saamaan todella kattavan kuvauksen siitä, mitä lasten ja nuorten sosiaalista ja henkistä kasvua ja kehitystä tukeva valmennus käytännössä on. Onnistuin myös selvittämään, millaisia keinoja ja välineitä valmentajat voivat käyttää valmennettavien kasvua tukiessaan ja miten niiden käyttö varsinaisesti vaikuttaa valmennettavien kehitykseen. Kaiken kaikkiaan teoriaosuudesta saa kattavan kuvan lasten ja nuorten henkisen ja sosiaalisen valmentamisen piirteistä joukkueurheilussa. Tämä oli myös yksi tutkimustavoitteeni.

Aikuinen ottaa aina suuren vastuun ryhtyessään valmentajaksi – valmennettavien iästä huolimatta. Valmentajan vastuulla on tavalla tai toisella yksittäisen valmennettavan tulevaisuus. Kuitenkin, pääosalla valmennustoimintaan mukaan lähtevistä aikuis-

sista on hyvin vähäinen valmentajakokemus, jonka lisäksi he tekevät valmennustyötä pääosiltaan siviilityön ohessa arki-iltaisin ja viikonloppuisin. Kyselyyn vastanneista valmentajista seitsemän oli ryhtynyt valmentamaan oman aktiivisen pelaajauransa loputtua, mikä osoittaa heidän haluaan siirtää osaamistaan seuraaville sukupolville. Valmentajan auktoriteettiasema edellyttää vastuuntuntoa, sillä jokainen valmentaja on lapsille ja nuorille malli ja esikuva, jota he tottelevat, kunnioittavat ja seuraavat tarkasti. Valmentajan on tärkeää tiedostaa suuri merkityksensä esimerkkinä, opettajana ja valmentajana, sillä heidän toimintatavoillaan on yllättävän suuri merkitys valmennettavien silmissä. Vaikka yksittäinen valmennustapahtuma on suhteellisen lyhytkestoinen, vaikuttaa se silti valmennettavaan kokonaisvaltaisesti, kaikilla hänen olemisensa tasoilla. Moni valmennettava harrastaa pesäpalloa vuosikausia ja hyvin usein valmentaja kulkee saman ryhmän mukana junioriajan loppuun asti, jolloin valmentajan esimerkeistä ja opetuksista ehtii kumuloitumaan hyvinkin suuri osa valmennettavan toimintamalleja.

Valmentajan esimerkin tärkeyttä ei voi liikaa korostaa. Kentän laidalla huutava ja turhautunut valmentaja on jokseenkin tuttu näky, kun peli menee todella huonosti. Valmentajatkin ovat vain ihmisiä, mutta tärkeintä on, että he itse tiedostavat tämän piirteen itsessään ja pyrkivät tietoisesti välttämään tällaista käytöstä. Valmentaja viilentää kuumenneet tunteensa ennen pelin kommentoimista valmennettavien kuullen ja purkaa oman mahdollisen turhautumisensa jossain muualla kuin valmennettavien edessä. Näin valmentaja antaa mallin hyvästä käytöksestä eikä erehdy syyttelemään pelaajia. Kyselyyn vastanneet valmentajat painottivatkin esimerkin näyttämistä, keskustelua, ohjaustaitoa, ammattimaisuutta sekä aktiivisuutta hyvän joukkueen ja ryhmän luomisessa. Kaikkensa antamisen ja yrittämisen korostaminen on valmennettaville tärkeää, lopputuloksesta huolimatta. Jokainen tekee virheitä tai mokaa aina silloin tällöin, mutta tärkeintä on oppia kokemuksesta, ei tuntea syyllisyyttä asiasta, joka olisi voinut sattua kenelle tahansa. Valmentajan on tärkeää vaientaa syyttelyt myös ryhmän sisällä, mikä tapahtuu parhaiten, kun jokainen saa ilmaista oman näkemyksensä ja niistä keskustellaan rakentavasti. Lasten ja nuorten kasvatuksen perusta urheilujoukkueessa on valmentajan oma esimerkki ja käytös erilaisissa vastantulevissa tilanteissa.

Valmentajalta vaatii suurta kypsyyttä pysyä omassa roolissaan ja käsitellä eri tavoin alati kehittyvää joukkuettaan, aina tilanteen ja joukkueen mukaan. Valmentajalla korostuvat eettiset periaatteet ja arvovalinnat, hänellä on pedagogista uteliaisuutta, tiedonhalua ja teoreettista tietämystä. Valmentaminen ei yleensä onnistukaan ilman yleistä valmennuskoulutusta sekä perusteellista kuvaa omasta lajista. Tämä johtuu siitä, että valmentajan täytyy osata kehittää valmennettaviensa taitoja sekä fyysisesti että henkisesti, valmentaa heitä harjoituksiin ja peleihin sekä huolehtia kaikenlaisista urheilun ulkopuolisista asioista. Valmentajalta vaaditaan myös loputonta kiinnostusta valmennettaviinsa, halua ja aikaa keskustella ja opetella tuntemaan valmennettavansa. Valmennettaville olisi tärkeää saada valmentajan jakamatonta huomiota muutenkin, kuin urheiluun liittyvissä asioissa. Valmentajan on erittäin tärkeää ylläpitää keskusteluyhteyttä yksittäisiin valmennettaviinsa etenkin murrosiän lähestyessä. Valmentajan tulee osoittaa, että hän on kiinnostunut valmennettavistaan myös ihmisinä, ei vain urheilijoina.

Seuran tuki on valmentajalle tärkeää, sillä moni valmentaja on aloittanut ilman minikäänlaista valmentamiskokemusta. Seuran järjestämät ja kustantamat valmennuskoulutukset ovat oleellisia osatekijöitä osaavien valmentajien synnyssä. Ekologiseen systeemiteoriaan peilaten seura on yksi valmennettavaan vaikuttavista makrotason toimijoista. Makrotason vaikuttajilla on vaikutusta läpi kaikkien muiden tasojen, joten heidän toimintansa vaikuttaa aina myös yksittäiseen valmennettavaan. Yhteistyötä eri-ikäisten joukkueiden valmentajien kesken tulisi edistää ja kannustaa, jotta vähemmän kokeneemmilla valmentajilla olisi mahdollisuus hyötyä kokenempien tiedoista ja taidoista. Seuran olisi myös hyvä tarjota valmentajilleen mahdollisuus keskustella valmentamisen herättämistä tuntemuksista ja käydä läpi mahdollisia konfliktitilanteita. Kyselyyn vastanneilla valmentajilla oli hyvin eriäviä mielipiteitä seuralta saamastaan tuesta: toiset näkivät sen riittäväksi ja toiset kokivat, ettei sitä ole juuri lainkaan. Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä ja vertaisten tuki on erittäin tärkeää myös valmentajille itselleen. Jos valmentajalla ei ole ketään keneen tukeutua, miten hänen voi olettaa pystyvän tukemaan vastavuoroisesti valmennettaviansa?

Itseään jatkuvasti kehittämällä valmentaja varmistaa, että hänellä on käytössään kaikki mahdolliset työvälineet ryhmän kunnolliseen ohjaamiseen. Omalla esimerkil-

lään valmentajan on kaikista tehokkainta vaikuttaa valmennettaviensa käytökseen niin urheilun parissa kuin muuallakin elämässä. Valmentajalle lankeaa ryhmän jäsenten toisilleen tutustuttamisen taakka sekä joukkueen toimintamallien selvittäminen kaikille joukkueen jäsenille.

Valmentamisen tärkeitä osa-alueita ovat valmennussuhde, ryhmän ohjaaminen, sosioemotionaalisen kasvun tukeminen, vuorovaikutus, vallankäyttö sekä motivaation ylläpitäminen. Hyvän valmennussuhteen luominen jokaiseen valmennettavaan on erittäin tärkeää ja se vaatii pohjaksi hyvän vuorovaikutuksen valmentajan ja valmennettavan välillä. Siksi ajan, paikan ja tilaisuuden järjestäminen vuorovaikutukselle on yksi valmentajan jatkuvista haasteista. Valmentajien olisi hyvä perehtyä edes hieman ryhmän käyttäytymisen ja ryhmäilmiöiden psykologiaan, jotta hän pystyisi aistimaan ryhmän tarpeet ja reagoimaan niihin oikealla tavalla. Sosioemotionaalisen kasvun tukeminen edellyttää valmentajalta ennen kaikkea uskallusta ja taitoa tarttua harjoituksissa ja peleissä ilmeneviin kasvatustilanteisiin. Valmentajalla on aina valtaa valmennettaviinsa nähden ja se, miten hän sitä käyttää, saattaa heijastua valmennettavan elämässä vielä vuosienkin päähän.

Junioriurheilun luonteeseen kuuluu tietenkin myös kilpailu ja sosiaalinen vertailu. Kilpaileminen, vertailu ja ennen kaikkea häviöt ja epäonnistumiset voivat olla valmennettaville erittäin hyviä kasvattavia kokemuksia. Valmentajan tarkoitus ei toki ole täysin karsia kilpailua tai vertailua, mutta hänen tulisi kannustaa valmennettavaan kiinnittämään enemmän huomiota heidän omaan kehittymiseensä ja onnistumisiinsa, kuin muiden suorituksiin. Epäonnistuminen on aina valmennettavalle kova paikka, sillä siinä kolauksen saa niin itsetunto kuin käsitys omista kyvyistä. Tällöin valmennettava tarvitsee kannustusta huomattavasti kipeämmin kuin onnistuessaan jossain asiassa. Kyselyyn vastanneet valmentajat kokivat oleelliseksi epäonnistumisten käsittelemisen sopivana ajankohtana. Tärkeää on, että valmentaja osaa tarttua sellaiseen epäonnistumiseen, josta valmennettava voi todella oppia jotain, eikä huomauttaa jokaikisestä virheestä, joka pelin tai harjoitusten aikana mahdollisesti on tullut.

Tutkimusosiossa tarkoitukseni oli kartoittaa valmentajien henkilökohtaisia näkemyksiä valmentamisestaan. Pääasiassa sain hyviä vastauksia kysymyksiini, mutta joissa-

kin kohdissa olisin kaivannut syvällisempää kerrontaa. Valmentajien tiedot lasten ja nuorten henkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä vaihtelivat jonkin verran. Toiset valmentajat vastasivat lyhyesti ja ytimekkäästi ilman pidempiä perusteluja ja selityksiä, kun taas toiset selittivät syvällisemmin omia näkemyksiään ja mielipiteitään. Kyselyyn saamieni vastausten pohjalta valmentajien tietoisuus keinoista, joilla tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä oli hyvin vaihtelevaa. Joitakin perusasioita mainittiin, kuten pienryhmien kokoonpanojen muuttamista kuppikuntien syntymisen estämiseksi. Olin kaivannut enemmän käytännön esimerkkejä valmentajien toimintamalleista. Valmentajien näkemys omasta osuudestaan valmennettaviensa sosiaalisamisessa ja kasvatuksessa oli hyvin kaksijakoinen. Suoraan kysyttäessä toisilla ei mielestään ollut juuri mitään merkitystä, mutta heidän muihin vastauksiinsa peilatesa kävi ilmi, että he käyttävät monia kasvatusmenetelmiä valmennuksensa ohessa. He myös pitivät tärkeänä näyttää hyvää esimerkkiä ja välittää hyviä arvoja ja asenteita valmennettavilleen.

Keräämäni teoriamateriaali syvensi valmentajilta saamiani vastauksia, tosin joitakin asioita eivät vastanneet valmentajat olleet maininneet, joita teoriapohjan kokoamiseen käyttämissäni teoksissa korostettiin. Yhteneviä kohtia (mm. Hakkarainen, ym. 2009, Vasarainen & Hara, 2005) olivat muun muassa valmentajan aseman muutos valmennettavien iän karttuessa, hyvin toimivan joukkueen muodostumisen vaatimukset sekä hyvän joukkuehengen luomisen menetelmät. Eroavaisuuksia taas teorian (mm. Hakkarainen, ym., 2009) ja valmentajien vastausten välillä löytyi esimerkiksi valmentajan merkityksestä valmennettavien kasvun tukijana sekä harjoitusten ulkopuolisen toiminnan tärkeydessä. Valmentajat itse eivät nähneet omalla valmentamisellaan olevan suurtakaan merkitystä valmennettavien kasvun tukemisessa, kun taas teoria-aineistossa tätä merkitystä korostettiin useampaan otteeseen. Teoria-aineistossa (mm. Hakkarainen, ym., 2009, Forsman & Lampinen, 2008, Autio & Kaski, 2005) painotettiin myös harjoittelun ulkopuolisten toimintojen tärkeyttä ryhmähengen luomisessa ja ylläpitämisessä, mutta kyselyyn vastanneet valmentajat eivät tuntuneet antavan sille yhtä suurta painoarvoa. Valmentajien lyhyet ja ytimekkäät vastaukset eivät myöskään jättäneet kovasti tilaa spekulatioille siitä, kuinka paljon he todellisuudessa kysytyistä asioista tiesivät, mutta eivät osanneet ehkä laittaa sanoiksi.

Kyselyn tekeminen osoittautui odotettua paljon vaikeammaksi, lähinnä siksi, että olisi ollut niin paljon asioita, joita olisin halunnut kysyä. Kyselylomakkeeni oli nyt jo kovin pitkä ja yksityiskohtainen eikä monikaan olisi jaksannut vastata siihen jos se olisi ollut yhtään pidempi. Jos saisin tehdä kyselyn uudestaan, valmistelisin teoriapohjan kokonaan valmiiksi ja muotoilisin kysymykset vasta sitten. Joitakin asioita jäi kysymättä ja joitakin taas olisi voinut jättää kysymättä. Myös kysymysten muotoileminen oli todella vaikeaa. En halunnut sanavalinnoillani johdatella valmentajia vastaamaan tietyllä tavalla, vaan halusin heillä olevan mahdollisimman vapaat kädet tehdä omat päätelmänsä ja antaa omat vastauksensa. Jälkiviisaana olisin myös ollut tarkempi kyselyitä kopioidessani enkä olisi epähuomiossa jättänyt siitä sivua pois. Tarkemmin asiaa ajatellen olisin luultavasti valinnut materiaalin keräysmenetelmäseni haastattelun kyselylomakkeen sijasta. Se olisi varmasti teettänyt enemmän töitä, mutta se olisi myös tuonut mukanaan syvällisempiä vastauksia ja mahdollisuuden pyytää tarkennuksia vastauksiin.

Mahdolliseksi tulevaisuuden jatkotutkimusaiheiksi näkisin valmentajien koulutuksen laadun tarkastelun, valmennettavien näkemyksen hyvästä valmennuksesta sekä juniorivalmentamisen sosionomin työkenttänä. Valmentajien koulutusta kehitetään toki koko ajan, mutta ajat muuttuvat jatkuvasti, joka tekee jatkuvan reflektoinnin hyvinkin tarpeelliseksi. Se, mikä toimi eilen, ei välttämättä toimi tänään. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, mitä valmennettavat itse ajattelevat valmennuksesta. Heillä olisi varmasti hyviä näkemyksiä siitä, millainen on hyvä valmentaja. Kuka onkaan parempi arvioimaan, millaisia valmentajia nykyjoukkueissa tarvitaan, kuin joukkueiden jäsenet itse. Vaikka urheiluseuravalmentaminen juniroidasolla tapahtuu tällä hetkellä lähinnä vapaaehtois pohjalta, olisi se silti mielestäni hyvä paikka sosionomille hankkia ammatissaan tarvittavia kokemuksia ja elämyksiä. Hyvä tutkimusaihe olisi mielestäni se, miten sosionomin mukanaolo joukkueen valmennuksessa mahdollisesti vaikuttaisi valmennuksen laatuun.

Tulevana sosionomina tämä aihe antoi minulle paljon uutta ja käytännöllistä tietoa lasten ja nuorten kanssa työskentelemiseen. Harras toiveeni on valmistuttuani päästä työskentelemään lasten ja nuorten pariin. Teoriaosuudessa esitetyt toimenpiteet ja neuvot voi ottaa käyttöön minkä tahansa ryhmän kanssa työskennellessä, ne eivät rajoitu pelkästään valmentamiseen. Mitä tahansa ryhmää ohjatessa aikuisen vastuulla

on aina useita yksilöitä, joiden kasvuun ja kehitykseen olisi tarkoitus pyrkiä vaikuttamaan positiivisesti. Pystyn siis tulevaisuudessa käyttämään monia tässä opinnäytetyössä esille tulleita asioita hyväkseni ammattiani harjoittaessani. Käytännön työtä tehdessä on hyvä olla teorianäkökulmaa niin lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä, sosiaalisuudesta kuin muistakin lasten ja nuorten kanssa toimimiseen liittyvistä tärkeistä osa-alueista. Tätä teoriapohjaa voi sitten tarpeen tullen kerrata ja pohtia kun vastaan tulee uusia tilanteita. Teoriamateriaalia kerätessäni minun arvostukseni aitoa kiinnostusta ja toisesta ihmisestä välittämistä kohtaan syveni entisestään. Tiedostan, että minun henkilökohtaisella yrittämiselläni ja välittämälläni saattaa olla hyvinkin suuri merkitys jonkun lapsen tai nuoren elämässä. Työ sai minut myös pohtimaan tarkemmin omaa arvomaailmaani ja sitä, onko se sellainen, jonka voisin huoletta lapsille ja nuorille välittää heitä ohjatessani. Käsitykseni siitä työkentästä, jota on kasvatusta, laajeni myös huomattavasti työtä tehdessäni.

Tulin työtä tehdessäni siihen tulokseen, että kaikkien valmentamaan ryhtyvien tulisi miettiä tarkkaan omia motiiveitaan ja sitä, löytyykö heiltä kaikki ne ominaisuudet, joita onnistunut valmentaja tarvitsee. Pitkälle pääsee jo pelkällä innostuksella ja halulla kehittyä ja tuottaa lapsille ja nuorille onnistumisen kokemuksia. Vastuutaan ei saa kuitenkaan kaihata eikä siirtää muille valmennettavan elämässä vaikuttaville aikuisille, vaan pitää tiedostaa oma vaikutuksensa valmennettavien elämään. Kaikki aikuiset valmennettavien elämän eri alueilla vaikuttavat heidän kehitykseensä tavalla tai toisella.

LÄHTEET

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Prima Oy.

Forsman, H., Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Frantsi, P. 2004. Valta ja vallankäyttö valmennuksessa. viitattu: 13.3.2009.
[www.supy.fi/upload/Dokumentit/Artikkelit/Paivi Frantsi Valta ja vallankäyttö urheilussa 2004.pdf](http://www.supy.fi/upload/Dokumentit/Artikkelit/Paivi_Frantsi_Valta_ja_vallankaytto_urheilussa_2004.pdf)

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Härkönen, U. 2007. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittämisestä. viitattu 11.2.2010.
www.sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf

Kaski, S. 2003. Valmentamisen monet kasvot. Urheilupsykologian teemasivut Valmentaja –jäsenlehdessä. viitattu: 21.3.2009.
www.supy.fi/upload/SUPY_liite_2003_aukeamat.pdf

Kaski, S. 2004. Valmennussuhteen ydin on toimiva vuorovaikutus – mutta miten? Urheilupsykologian teemasivut Valmentaja –jäsenlehdessä. viitattu: 21.3.2009.
www.supy.fi/upload/SUPY_liite_2004_aukeamat.pdf

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki. Edita Prima Oy. Persona Grata –sarja.

Kaski, S. 2007. Valmentajien työhyvinvointi Suomessa. Urheilupsykologian teemasivut Valmentaja –jäsenlehdessä. viitattu: 24.3.2009.
www.supy.fi/upload/SUPY_liite_2007_aukeamat.pdf

Kauko, K., Klemola, U. Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen – liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia. *Liikunta & Tiede* 43, 40-46.

Kokkonen, M. 2003. Sosioemotionaaliset taidot valmennuksen välineinä ja valmentajan voimavaroina. Urheilupsykologian teemasivut Valmentaja –jäsenlehdessä. viitattu: 21.3.2009. www.supy.fi/upload/SUPY_liite_2003_aukeamat.pdf

Kronqvist, E-L., Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Nuori Suomi. 1990. Unelma hyvästä urheilusta – lasten kja nuorten urheilun eettiset linjaukset –kalvosarja. viitattu: 18.3.2009. www.nuorisuomi.fi/files/ns2/urheiluseurat_kalvot/Unelmahyvstaurheilusta.ppt

Närhi, A., Frantsi, P. 1998. Psyykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu. Otava.

Roos-Salmen, M. 2006. Mutta mitä on valmennusfilosofia? Urheilupsykologian teemasivut Valmentaja –jäsenlehdessä. viitattu: 23.3.2009. www.supy.fi/upload/SUPY_liite_2006_aukeamat.pdf

Rovio, E. 2007. Mitä on tasapainoinen ryhmän ohjaaminen ja valmentaminen? Urheilupsykologian teemasivut Valmentaja –jäsenlehdessä. viitattu: 24.3.2009. www.supy.fi/upload/SUPY_liite_2007_aukeamat.pdf

Rovio, E., Kemppainen, V., Eskola, J., Lintunen T. 2003. Ryhmän kiinteys urheilujoukkueessa. *Liikunta & Tiede* 40, 28-31.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa – vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy. Opetus 2000.

Vasarainen, J., Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa – Jalkapallo – Jääkiekko – Salibandy. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Heidi Lehtonen

17.3.2009

Porin Pesäkarhut
Urheilutoimenjohtaja
Petri Kaijansinkko

TUTKIMUSLUPA

Anon tutkimuslupaa Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan sosiaalipedagogiikan suuntautumisvaihtoehdon, sosionomi (AMK) opinnäytetyötäni varten.

Teen opintoihini kuuluvan opinnäytetyön, jota varten kartoitan Porin Pesäkarhujen juniorivalmentajien henkilökoh-
taisia näkemyksiä ja kokemuksia osastaan valmennettavi-
ensa sosiaalisen ja henkisen kasvun tukemisessa.

Tieto kerätään kyselylomakkeiden avulla siten, että yllä-
mainitut valmentajat täyttävät kyselyn ja palauttavat sen
sovittuun aikaan mennessä. Lomakkeisiin kirjatut tiedot
käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti.

Tarkoitukseni on saada kyselylomakkeet valmentajille
vastattavaksi 23.3.-3.4.2009 väliselle ajalle. Saatuani lo-
makkeet takaisin käyn ne läpi ja teen vastauksista yhteen-
vedon. Opinnäytetyön olisi tarkoitus olla valmiina touko-
kuussa 2009.

Toivoisin, että lähettäisitte vastauksenne viimeistään
20.3.2009 mennessä oheisessa vastauskuoressa.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Satakunnan ammattikor-
keakoulun sosiaali- ja terveysalan Porin yksikön lehtori
Lenita Kumpulainen.

Kunnioittavasti ja myönteistä päätöstä toivoen

Heidi Lehtonen

Hyvät valmentajat

23.3.2009

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikössä, suuntautumisvaihtoehtona sosiaalipedagogiikka ja tarkoituksena on valmistua keuhkokuumeen (AMK). Teen opintoihini liittyvää opinnäytetyötä, jonka aiheena on valmentaja lasten ja nuorten sosiaalisen ja henkisen kasvun tukijana.

Tarkoituksena on kartoittaa kyselylomakkeen avulla valmentajien omakohtaisia näkemyksiä ja kokemuksia valmentamistavoistaan ja valmentamisestaan. Seuranne juniorivastaava jakaa teille lomakkeet 23.3.2009 alkaen.

Pyydän palauttamaan kyselylomakkeet viimeistään 3.4.2009 mennessä juniorivastavalle, joka toimittaa lomakkeet takaisin minulle.

Lomakkeissa ilmenevät tiedot käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Kysely on aika pitkä, mutta toivon että silti vastaisitte mahdollisimman kattavasti jokaiseen kysymykseen.

Suuret kiitokset vastauksistanne jo etukäteen!

Heidi Lehtonen

Sosionomiopiskelija



Kyselylomake valmentajille

Vastaa kysymyksiin omien näkemystesi mukaan. Jos tila ei riitä, voit jatkaa vastauksiasi lomakkeen toiselle puolelle. Monivalintakysymyksiin voit valita laittamalla rastiin oikean/oikeiden vaihtoehtojen edessä olevaan ruutuun. Kiitos uhraamastasi ajasta.

1. Minkä ikäisiä lapsia / nuoria valmennat?

2. Kuinka kauan olet valmentanut nykyistä ryhmääsi?

3. Millainen koulutus sinulla on valmentamiseen? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- ☐ [] lajin entinen harrastaja
☐ [] valmentajan ammattitutkinto
☐ [] liikunnanohjauksen perustutkinto
☐ [] PML – Pesisjuniorin monipuolinen liikunta
☐ [] JPVT – Junioripesisvalmentajatutkinto
☐ [] NPVT – Nuorten pesisvalmentajatutkinto
☐ [] joku muu, mikä? _____

4. Mikä on asemasi joukkueen valmennuksessa?

- ☐ [] Päävalmentaja
☐ [] Apuvalmentaja
☐ [] Muu ohjausasemassa oleva henkilö

5. Millaista tukea saat seuralta valmentamiseesi, onko sinulla esimerkiksi mahdollisuus käyttää erikoisvalmentajia apuna toiminnan suunnittelussa? Kuvaile seurasi tarjoamia tukikeinoja lyhyesti.

6. Kuvaile itseäsi valmentajana. (Millaisia toimintatapoja sinulla on, oletko esim. enemmän kaveri vai auktoriteetti valmennettavillesi, millaisia arvoja noudatat valmentamisessasi.)

7. a) Mitkä asiat saivat sinut ryhtymään valmentajaksi?

b) Millaiseksi koet asemasi valmennettaviin nähden?

8. Kuinka paljon aikaa käytät yhden harjoituskerran suunnitteluun?

- ☐ enemmän kuin 2 tuntia
- ☐ noin tunnin
- ☐ vähemmän kuin tunnin
- ☐ en suunnittele jokaista kertaa erikseen

9. Millainen vaikutus omalla esimerkilläsi mielestäsi on valmennettaviisi?

- ☐ suuri
- ☐ melko suuri
- ☐ pieni
- ☐ melko pieni
- ☐ ei minkäänlainen

10. a) Millaisen ilmapiirin pyrit saavuttamaan ryhmässäsi? Kuvaile muutamalla lauseella.

b) Millaisin keinoin ylläpidät edellä kuvailemaasi ilmapiiriä?

11. Millä perusteella ratkaiset, kuka pääsee pelaamaan?

12. Mitä hyvin toimiva joukkue mielestäsi edellyttää valmentajalta? Mainitse ainakin 3 asiaa.

13. Millaisten asioiden uskot vaikuttavan valmennettavan minän ja itsetunnon kehittymiseen? Mainitse ainakin 3 asiaa.

14. Kuinka usein keskustelet pelaajiesi kanssa kahden kesken?

- ☐ Hyvin usein
☐ Melko usein
☐ Silloin, kun on jotain erituista asiaa
☐ Harvoin
☐ En juuri koskaan

15. a) Hakeutuvatko pelaajat spontaanisti keskustelemaan kanssasi?

- ☐ kyllä ☐ eivät

- b) Minkälaisista asioista he puhuvat? Mainitse muutama esimerkki.

16. Millaiset asiat ovat mielestäsi tärkeitä hyvän joukkuehengen synnylle? Mainitse ainakin 3 asiaa.

17. a) Kuinka hyvin olet tietoinen valmennettaviesi yksilöllisistä piirteistä ja elämäntilanteista? (Esim. arkuus, ujous, kotitilanne, yms.)

- ☐ Todella hyvin
☐ Hyvin
☐ Melko hyvin
☐ Melko huonosti
☐ Huonosti
☐ Hyvin huonosti

b) Minkälaisia asioita pidät tärkeänä tietää valmennettavistasi? Mainitse muutama asia.

18. Miten suhtaudut joukkueesi epäonnistumiseen? Kuvaile esimerkiksi, miten reagoit joukkueen huonoon menestykseen, pelaajien epäonnistumiseen ja joukkueesi häviämiseen, millaisin keinoin käsittelet edellä mainittuja tilanteita.

19. Millä tavoin valmennusryhmässäsi puututaan kiusaamis- ja häiriötilanteisiin? Anna muutama esimerkki.

20. a) Onko joukkueellasi harjoitusten ja pelien ulkopuolista yhteistä toimintaa?

☐ Kyllä ☐ Ei

b) Jos on, niin millaista? Mainitse muutama esimerkki.

21. Sosiaaliseen ja henkiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu monia osa-alueita, kuten esimerkiksi tunnetaidot, minäkuva, itsetunto, ryhmässä toimimisen taidot. Millaisen merkityksen koet itselläsi olevan valmennettaviesi sosiaalisen ja henkisen kehityksen tukemisessa? Kerro omin sanoin.

22. Onko jotain, mitä haluaisit vielä lisätä?

KIITOS OSALLISTUMISESTASI!

PESISJUNIORIN MONIPUOLINEN LIIKUNTA – PML

Kohderyhmä:

Koulutus on suunnattu kaikille F –ikäisten valtakunnalliselle leirille osallistuvien joukkueiden valmentajille. Koulutusta suositellaan myös E –ikäisten joukkueiden ohjaajille. Tenavaleirillä mukana olevilta valmentajilta vaaditaan joko PML- tai JPVT –koulutus (vähintään 1 hlö / joukkue).

Koulutuksen laajuus:

Koulutuksen kesto on yhden päivän mittainen, noin 8-10 tuntia.

Koulutuksen sisältö:

- Hermoston kehitys, lapsen oppimisen tukeminen liikunnan avulla
- Perusliikkeet ja liiketekijät
- Pelaamalla oppiminen
- Oman kehon käyttö
- Rytmitykset

Koulutuksen tavoitteena on antaa lasten ohjaajille tietoa ja käytännön harjoitus esimerkkejä, joiden avulla pystytään järjestämään lapsille mielekästä sekä lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa.

JUNIORIPESISVALMENTAJATUTKINTO – JPVT

Kohderyhmä:

- F-, E- ja D –juniorijoukkueiden valmentajat ja pelinjohtajat
- Pesiskoulujen ohjaajat
- Tutkinto on pakollinen valtakunnallisille Tenava- ja Suurleireille osallistuville vetäjille (vähintään yhdellä valmentajalla per joukkue on oltava koulutus suoritettuna).

Tutkinnon laajuus:

50 tuntia, josta kontaktiopetusta 30 tuntia. Koulutukseen kuuluu käytännön harjoituksia, luentoja, kirjallinen koe ja opinnäytetyö. Koulutukseen osallistuvat saavat 150 –sivuisen Junioripesisvalmentajan oppaan.

Tutkinnon sisältö:

- Pesäpallon kasvatuksen idea ja toteutuskeinot
- Juniorijoukkueen valmentajan rooli ja tehtävät
- Joukkuehengen rakentaminen ja valmentajan vuorovaikutustaidot
- Pesäpallon harjoittelun painopisteet eri ikävaiheissa
- Liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen
- Pesäpallon perussuoritusten ydinkohdat ja liikekehittelyn eteneminen
- Junioreiden fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- Harjoitustapahtuman suunnittelu ja käytännön toteutus
- Juniorijoukkueen pelinjohtamisen painopisteet
- Junioripelaajan pelikäsityksen kehittäminen ja pesäpallon taktiikka

Tutkinnon järjestäjä:

Pesäpallon maakuntayhdistykset alueellisesti.

NUORTEN PESISVALMENTAJATUTKINTO – NPVT

Kohderyhmä:

C –ikäisten juniorijoukkueiden, nuorten superpesisjoukkueiden sekä suomensarja-joukkueiden valmentajat ja pelinjohtajat. Soveltuu myös erinomaisesti maakuntasarja-joukkueiden valmentajille ja pelinjohtajille.

Tutkinnon laajuus:

100 tuntia, joista kontaktiopetusta 60 tuntia. Lisäksi Nuorten pesisvalmentajatutkinnon suorittaville suositellaan osallistumista vuosivalmennusseminaariin.

Tutkinnon sisältö:

1 –jakso: Pesäpalloilijan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

- Pesäpalloilijan hermolihasarjestelmän toiminnallisuus
- Harjoittelun kohdentaminen pesäpallon lajianalyysin mukaan
- Toiminnallinen harjoittelu kaiken harjoittelun perustaksi
- Nopeus-, voima- ja kestävyys- ja taitoharjoittelu pesäpallossa
- Ketteryuden, kimmoisuuden ja liikkuvuuden kehittäminen = liiketaito
- Harjoittelun ohjelmointi

2 –jakso: Lajiharjoittelu ja taitojen opettaminen

- Lajianalyysi lajiharjoittelun perustana
- Lyönti- ja heittosuorituksen biomekaniikka
- Lyönti- ja heittosuorituksen opettaminen, suoritustekniikan apuharjoitteet
- Malleja erilaisista käytännön harjoitteista
- Pelaajan lajisuorituksien analysointi
- Oman joukkueen lajiharjoittelun arviointi ja kehittämiskohteiden valinta
- Lajiharjoittelun ohjelmointi vuositasolla

3 –jakso: Taktiikka ja pelinjohto sekä henkinen valmennus

- Oman joukkueen vahvuuksista lähtevän taktiikan rakentaminen
- Taktiikan opettaminen pelaajille
- Pelinjohtajan toiminta harjoituskaudella, otteluun valmistaututtaessa ja ottelun aikana
- Ottelun analysointi ja pelattujen pelien vaikutus joukkueen harjoitteluun
- 13 – 19 –vuotiaan nuoren psyykkinen kehitys
- Itseluottamuksen, keskittymiskyvyn ja joukkuehengen kehittämisen keinoja

Tutkinnon järjestäjiä:

Kuortaneen Yliopisto, Ouluhalli, Pajulahden urheiluopisto, Tanhuvaaran urheiluopisto

(Lähde: Suomen Pesäpalloliitto www.pesis.fi/koulutustoiminta)